بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

Dengan nama Allah sang pengasih sang penyayang

Quran dan Tekanan Jiwa

Oleh: **Sayid Ishaq Husaini Khushari**

Perhatian!

eBook - Hauzah Maya mempublikasikan sebagian buku-buku Islami dengan tujuan menyampaikan pesan-pesan mulia Rasulullah saw dan Ahlul Bait as. Tidak ada motif komersil dalam publikasi ebook ini.

Anda dapat memanfaatkan buku ini dengan cara membacanya, atau menyebarkannya secara cuma-cuma. Diharamkan menggunakan produk ini untuk tujuan komersial.

eBook - Hauzah Maya tidak bertanggung jawab atas isi ebook yang dipublikasikan. Kandungan ebook hanya mewakili pikiran sang penulis.

Daftar isi

Pengantar

Masa kita ini adalah masa runtuhnya batasan dan kacaunya fikiran. Pemikiran-pemikiran moderen bergemuruh saling tarik ulur dan bertentangan atara satu dan sama lain hingga seluruhnya menghadapi sanggahan dan dihadapi pula dengan keraguan serta kepincangan fikiran. Fenomena inilah yang melahirkan diskusi-diskusi penting secara seputar pemikiran dunia sebagaimana yang dapat kita saksikan. Adapun kita yang beridiri di atas puncak pemikiran agama dan budaya yang paling kokoh ini, sungguh memerlukan renungan yang lebih dalam untuk menyelami memori sejarah kita guna menyingkap sisi-sisi tersembunyi tradisi dan titik-titik kelahiran setiap pergerakan masa kini lalu menyaksikannya dengan penuh kejelasan. Melewati jalan penuh tikungan yang ada di hadapan kita tidaklah mudah. Tak ayal hanya peran para cendikia yang faham seluk beluk dimensi manusia yang akan melahirkan norma-norma muda dan membukakan jendela-jendela menuju pandangan yang benar.

Kita tak sepatutnya selalu diam sebagai penonton gencarnya arus gerakan dunia dan menganggap diri kita sebagai penggalan terpisah jauh dari gejolak ombak besar ini. Betapa banyak pertanyaan-pertanyaan yang bermunculan di benak para pemuda kita yang bagaikan duri menusuk jiwa; yang satu-satunya jalan untuk menyingkirkannya adalah mengkaji dan meneliti titik permasalahan dengan segenap upaya. Tak ada orang yang menatap mentari namun tak yakin bahwa ufuk itu terang dan luas. Kita sedang berdiri di puncak cadas kokoh yang tak pernah tergoyahkan sekalipun oleh amarah topan-topan dahsyat. Hari ini berbagai usaha tulus namun pintar telah dikerahkan oleh para pemikir dan cendikiawan kita; usaha yang menawarkan jalan keluar terbaru dan terbaik untuk masa kini. Mereka lah yang membukakan pintu wawasan kita lebih dari sebelumnya dan selalu begitu seterusnya.

Kanun e Andishe e Javan, adalah tunas muda yang terus berusaha gigih mengabdi dan bekerja memenuhi kekosongan-kekosongan serta mengencangkan kekenduran dalam setiap serat dan benang pemikiran. Usaha yang lebih kami tekankan adalah kajian dan penelitian mendalam seputar wacana umum dan pengetahuan dalam berbagai bidang.

Buku ini merupakan sebuah karya yang mejadikan sudut pandang Al Qur'an sebagai acuan dalam membicarakan masalah-masalah seputar tekanan mental dan cara-cara mengatasinya. Kami patut berterimakasih kepada Hujjatul Islam Sayid Ishaq Husaini Kuhsari atas karya emasnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pecinta makrifat dan intelektual.

Pendahuluan

Segala puji bagi Tuhan semesta alam, shalawat serta salam bagi junjungan kita Rasulullah saw. beserta keluarga mulianya dan semoga Allah selalu menjauhkan rahmat-Nya dari para musuh mereka hingga tibanya hari yang dijanjikan.

Keberadaan Al Qur'an sebagai kitab langit yang kekal dan mukjizat serta pembukti kebenaran nabi Muhammad saw. yang menjadikannya sebagai pegangan dan rujukan Muslimin serta para pencari kebenaran di setiap masa. Keantikannya membangkitkan selera para mufasir dalam menggoreskan penanya, meniti setiap kalimat dan ayatnya, menjabarkan keindahan dan keagungannya, baik dari sisi sastra, falsafah, irfan dan keilmiahannya. Dengan berkembangnya ilmu moderen, khususnya dalam bidang humaniora, keajaiban Al Qur'an semakin terasa dan terciptalah tema-tema penelitian baru mengenainya.

Sejak lama para pecinta dan bahkan para ahli psikologi, karena ketertarikan khusus yang mereka miliki, melirik Al Qur'an dan tertarik padanya hingga mereka sampai mampu membuka satu persatu pintu makrifat Ilahi dan menemukan hikmah-hikmah agung di dalamnya; mereka menemukan banyak hal baru dalam Al Qur'an yang dapat memecahkan permasalahan-permasalahan psikologi dan juga menjadi penawar bagi penderitaan-penderitaan turunan manusia. Inilah yang dikemukakan buku yang ada di hadapan anda; mengenalkan cara-cara yang bersumber dari Al Qura'an dalam mengatasi dan menyembuhkan derita-derita kejiwaan (tekanan jiwa). Semoga karya kecil ini mendapatkan keridhaan Ilahi dan dapat membantu para pecinta Al Qur'an untuk memahami kalam-Nya lebih dalam lagi.

1. Gangguan jiwa, sobat karib manusia

Depresi dan tekanan jiwa adalah gangguan yang seringkali dihadapi dan diderita oleh kebanyakan orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Eropa dan Amerika Serikat, 26/9 persen kaum adam dan 12/5 persen kaum hawa mengalami tekanan jiwa dalam hidupnya; juga kira-kira 3 persen masyarakat kedua benua tersebut pernah mengalami ketakutan yang berlebihan. Para pakar Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa ada sekitar tiga ratus juta orang di dunia ini, yakni enam persen masyarakat dunia, sedang menderita penyakit jiwa dengan berbagai tingkatannya. Telah terbukti bahwa 15 hingga 25 persen pasien yang berkonsultasi positif menderita penyakit jiwa atau mengalami masalah psikis yang serius; 25 persen dari mereka selain mengidap gangguan kejiwaan juga mengalami gangguan fisik. Jadi sekitar 40 hingga 50 persen dari mereka memiliki gangguan jiwa yang serius. Stres dan depresi adalah gangguan yang paling sering ditemui. Hal ini menuntut Badan Kesehatan Dunia membentuk departemen khusus yang disebut dengan Pelayanan Kesehatan Jiwa. Pada tahun 1961 tercipta gerakan besar para dokter psikologi sosial di Amerika yang sering disebut dengan Revolusi Besar Ketiga.[1]

Di Iran juga telah dilakukan riset dan terbukti bahwa 45 hingga 50 persen pasien yang datang ke dokter positif menderita gangguan jiwa.[2]

Menurut Badan Kesehatan Dunia, dari segi tingkatan penyakit jiwa, negara-negara seperti Inggris, Finlandia, Skotlandia dan Irlandia berada di posisi teratas. Di Amerika sekitar tiga persen budget negara dialokasikan untuk menangani gangguan kejiwaan.[3] 12 persen cuti pengobatan dikarenakan penyakit-penyakit gangguan organ jantung koroner dan dalam setahun 5 juta pak obat penenang dan 160.000 ton aspirin dikonsumsi.[4] Laporan tahun 1986 Kementrian Kesehatan dan Pengobatan Inggris menunjukkan bahwa sekitar 22/8 juta hari energi kerja dihabiskan hanya untuk menangani maslaah-

---

[1] *Khuda dar Nakhudagah (Tuhan dalam Alam Bawah Sadar),* Victor Francle, halaman 333.

[2] *Majalah Daru Darman*, tahun ke-10, edisi ke-9, 10 Bahman 1371 HM. dan edisi ke 11, 10 Esfand 1371 HM.

[3] *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi),* Stora, halaman 62 – 69.

[4] *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 21.

masalah gangguan kejiwaan. Para pakar kesehatan menyatakan bahwa kurang lebih 80 persen penyakit yang diderita oleh manusia di zaman ini dimulai dengan tekanan mental.

Pada tahun 1969, Aiyken menyingkap adanya gangguan mental pada 71 persen para pilot angkatan udara. Di tahun 1980, Alkow dan Borowski menekankan bahwa para pilot militer yang hidup jauh dari fenomena kehidupan emosional paling kerap berada dalam ancaman kecelakaan. Riset membuktikan bahwa 45 persen kecelakaan udara disebabkan oleh kesalahan para pilot dikarenakan beberapa faktor seperti: kelelahan, lingkungan kerja, kerja berlebihan dan problem kekeluargaan.[1]

Penelitian para dokter gigi di Amerika pada tahun 1970 – 1980 membuktikan bahwa para dokter yang mengalami depresi beresiko terkena penyakit jantung, pernafasan dan bahkan bunuh diri. Faktor-faktor tersebut lah yang membuat mereka mudah terserang berbagai penyakit membahayakan. Juga berdasarkan penelitian ini, lingkungan kerja para perawat rumah sakit yang penat (seperti selalu berhubungan dengan darah, air seni, muntah, dan lainnya) dan penuh dengan suasana kesedihan serta penderitaan, berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tak terduga berhubungan para pasien, merupakan salah satu sebab utama mereka mengalami stres dan depresi.[2]

Penelitian Stora (1985) menunjukkan bahwa 46 persen para manajer perusahaan di Perancis menderita gangguan kejiwaan karena sering berhadapan dengan pesaing mereka. 43/15 persen di antara mereka mengkonsumsi minuman-minuman beralkohol guna meredakan depresi yang dialami; 17/4 persen mengandalkan obat tidur; dan 14/5 persen menjadikan obat penenang sebagai jalan keluarnya.

Dengan demikian, tekanan mental dapat dijuluki dengan sobat karib manusia di era moderen ini. Setiap hari semakin menambah jumlah kerugian bagi manusia baik dari sisi ekonomi, sosial dan individu.[3] Oleh karenanya pembahasan mengenai masalah ini (tekanan mental), apa lagi menurut kacamata Al Qur'an yang merupakan resep terampuh bagi jutaan umat Islam, tak kalah pentingnya dengan pembahasan-pembahasan lainnya.

---

[1] *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi), Stora,* halaman 66 – 68.

[2] Ibid, halaman 65 – 66.

[3] Ibid, halaman 25.

2. Pemula bahasan

Agama Islam dalam sepanjang abad telah menarik lebih dari jutaan manusia pada dirinya. Mereka berasal dari berbagai bangsa dan seluruh penjuru dunia. Islam merubah pola hidup mereka dan menanamkan tujuan termulia untuk mereka tempuh. Islam menegaskan aturan-aturannya baik untuk kehidupan bermasyarakat ataupun individu mereka. Tak diragukan, sebuah agama yang berkriteria seperti ini pasti memiliki prinsip-prinsip psikologi yang khas; dan semua itu tercermin dalam wujud keberadaan para tokoh besar Muslim yang terkenal di berbagai bidang keilmuan dan ditulisnya bermacam-macam kitab seputar kajian *Ilmun Nafs* (Ilmu Jiwa), akhlak dan irfan. Pada masa itu (masa awal penyebaran Islam—*pent.*) bangsa Eropa menganggap orang gila adalah orang yang terasuki arwah jahat, dan untuk mengusirnya mereka menyiksa tubuh orang gila tersebut dengan berbagai siksaan. Namun para tabib Muslim menyebut orang gila sebagai orang sakit; karena mereka bersandar pada apa yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik dari Rasulullah saw. Anas meriwayatkan:

> Pada suatu hari, lewat seorang lelaki di depan Rasulullah saw. dan para sahabatnya. Salah satu sahabat berkata: “Lelaki ini adalah orang gila.” Namun Rasulullah saw. menyanggahnya: “Dia bukan orang gila, dia hanya orang sakit. Orang gila adalah orang yang terus menerus berbuat dosa.”[1]

Para tabib Muslim mulanya belajar dari ajaran Abuqrat dan Jalinus, namun pada abad kedua dan ketiga Hijriyah, setelah diterjemahkannya buku-buku, mereka mendahului keunggulan ilmu kedokteran Yunani. Semenjak itu ilmuan Muslim mepersembahkan karya-karya berharganya untuk Islam, karya-karya yang tetap dibanggakan hingga abad ke-17 Masehi yang mana menjadi bahan ajaran di universitas-universitas Eropa. Berikut ini adalan beberapa diantara karya-karya tersebut:

Ali ibn Rabban Tabari (192 – 247 H.)

Ilmuan muslim ternama yang pernah menulis *Firdausul Hikmah* dalam tujuh jilid dan 36 bab. Ia menerangkan berbagai permasalahan-permasalahan penting dunia kedokteran dalam tulisannya itu.

---

[1] *Fashlname e Andishe va Raftar,* edisi ke 1 – 2, musim gugur 1374 HM, halaman 8 dan 9.

Abu Bakar Muhammad ibn Zakariya Razi (113 – 251 H.)

Tibbun Nufus atau dalam bahasa parsinya *Teb e Ruhani* karya Razi, dikenal sebagai buku kedokteran terkuno dalam bidang psikologi (psikiatri). Razi berpendapat bahwa jiwa dan raga ada keterikatan yang amat erat; oleh karenanya setiap tabib jasmani harus menjadi tabib ruhani pula bagi pasiennya. Ia terkenal di zamannya dengan metode terapinya dalam menyembuhkan rheumatism yang diderita Amir Manshur Samani dengan cara mengosongkan gejolak emosi dan amarah.[1]

Ali ibn Abbas Majusi Ahvazi (318 – 384 H.)

Kitab *Kamilus Shina'ati Thibbiyah* dan kitab *Al Mulki* adalah karya Ibnu Abbas. Pada makalah kelima kitab keduanya, ia berbicara tentang penyakit jiwa secara terperinci. Ibnu Abbas adalah penganut Zoroaster, namun ia hidup dan tumbuh di lingkungan dan budaya Islam.

Abu Bakar Rabi' ibn Ahmad Akhwaini Bukhari (wafat pada 373 H.)

Ia adalah penulis *Hidayatul Muta'allimin fil Thibb*. Sebagaimana yang disebutkan dalam *Char Maqale e Aruzhi*, Bukhari terkenal kemampuan terapinya dalam penyembuhan Malikholia dan karena itu ia dijuluki sebagai "tabibnya orang-orang gila". Dalam beberapa fasal bukunya ia khusus berbicara tentang penyakit-penyakit jiwa.

Abu Ali Sina / Ibnu Sina (370 – 427 H.)

Ibnu Sina telah menulis 16 judul kitab kedokteran. Makalah pertama kitab Syifa miliknya dikhususkan untuk pembahasan kejiwaan. Beberapa karyanya yang lain diantaranya ialah:

1. Kitab *Daf'ul Ghammi wal Hammi*;
2. Kitab *Al Huzn wa Asbabuhu*;
3. Kitab *An Nabdh*;

[1] *Filsuf e Rey (Seorang Filsuf dari Rey),* Mahdi Mohaqiq,.

4. Kitab *Al Qanun fil Thibb*.

Bu Ali (sebutan lain bagi Ibnu Sina) juga menyadari efek penyakit terhadap kejiwaan dan begitupula efek kejiwaan terhadap penyakit, oleh karena itu ia khusus berbicara tentang emosi pada sebagian pasal dalam kitabnya *An Nabdh* dan dalam kitab *Al Qanun* pada bab *cinta/ketertarikan* ia berbicara khusus seputar penyakit-penyakit jiwa.

Sayid Isma'il Jarjani (351 – 434 H.)

Zakhire e Khwarazmshahi dan *Al Aghradhul Thibbiyah* yang merupakan ikhtisar *Zakhire*, merupakan karya besar Jarjani. Kitab *Zakhire* adalah kitap terlengkap pada milenium akhir.

Khajah Nashiruddin Thusi (597 – 672 H.)

Khajah Nashir dalam kitabnya yang berjudul *Akhlak Nashiri*, dalam pembahasan *Hikmat Ilmi*, berbicara seputar permasalahan-permasalahan psikologi.

Antara agama dan ilmu kejiwaan

Mengenai bagaimana hubungan antara agama dan psikologi, di sini kita bisa membagi aliran pemikiran yang ada menjadi tiga kelompok:

1. Kelompok tradisional sederhana; kelompok ini memiliki keyakinan tertentu akan ke-mistis-an suatu benda dan mereka meyakini khurafat, sihir dan semacamnya.
2. Kelompok atau aliran yang bersandar pada prinsip-prinsip falsafi, seperti Buda dan Kofusius; mereka melihat kesehatan seorang manusia melalui sudut pandang penyucian jiwa, kesesuaian diri dalam ikatan kehidupan sosial dan penerimaan derita.
3. Kelompok bertiga yang bertauhid, meyakini hari pembalasan dan kenabian, khususnya agama Islam; mereka berkeyakinan bahwa kesehatan jiwa dan raga seorang manusia bergantung pada tiga hal mendasar di bawah ini:

a. Pandangan dunia yang logis dan jelas;

b. Kekhilafahan Ilahi adalah predikat manusia;

c. Kembali kepada Tuhan dan membenahi prilaku;

d. Menentang khurafat batil;

e. Menentang keputus-asaan dan nihilisme.

Oleh karena itu aliran-aliran bertauhid, terutama Islam, dikenal dengan perhatiaannya terhadap penanganan masalah-masalah kejiwaan umat manusia serta memberikan solusi terbaik untuk ketenangan ruhani.[1] Kenyataan ini pun juga diakui oleh pakar-pakar psikologi seperti:

1. **William James**, bapak ilmu psikologi berkata:

> "Jika kita ingin menyimpulkan ajaran-ajaran agama di dunia ini, tidak ada satu kalimat kesimpulan yang lebih baik dari: "Tak ada satu pun di dunia ini yang tidak berguna dan sia-sia; meskipun dunia dan seluruh isinya seakan berbicara sebaliknya."
>
> Hidup di bawah naungan agama memiliki dua kriteria menonjol: penuh dengan aktifitas serta kesibukan, dan kegembiraan serta ketenangan jiwa. Agama lah yang menentang khurafat dan kesia-siaan. Agama lah yang memerangi ketidak-relaan terhadap takdir dan suratan. Memang sebagian dari agama-agama menganggap alam dunia sebagai medan kesengsaraan, tapi ajaran ini bertujuan pada pensucian jiwa yang berujung pada suatu keajaiban: harapan dan kebahagiaan."[2]

2. **Carl Jung** berkata:

> "Dari setiap pasien yang pernah saya hadapi, tidak ada satupun di antara mereka yang problem utamanya bukan karena mengabaikan pandangan religius terhadap dunia (pandangan dunia religius—*pent.*). Dengan penuh kemantapan dapat dikatakan bahwa mereka sakit karena mereka tidak memiliki apa yang ditawarkan oleh agama-agama kepada para penganutnya. Nyatanya tidak ada satupun di antara mereka yang mendapatkan kesembuhan sebelum berlutut di hadapan agama.[3]

---

[1] *Moshavere va Ravan Darmani (Konsultasi dan Psikoterapi)*, Sayid Ahmad Ahmadi, halaman 806.

[2] *Din va Ravan (Agama dan Jiwa)*, William James, halaman 14 dan 15.

[3] *Din va Ceshmandazihaye Nov*, Legenhausen, halaman 162.

Seseorang yang memiliki pandangan religius terhadap dunia memiliki satu permata berharga; yakni sesuatu yang merupakan sumber keindahan dan kebahagiaan hidup baginya; ia memandang manusia dan kehidupan ini dengan pandangan terbaik. Orang seperti inilah yang dapat meresakan iman dan ketentraman. Lalu bagaimanakah mereka menganggap kehidupan beragama sebagai kehidupan yang hina, mengingkari efektifitas agama dalam kehidupan dan menyebut keimanan sebagai khayalan?"[1]

2. **Abraham Maslow** berkata:

"Menganut agama atau berkeyakinan bahwa dunia dan penghuninya adalah satu keutuhan yang bermakna, teratur dan memuaskan, tak diragukan memiliki kaitan dengan motifasi untuk berkehidupan aman dan tentram. Di antara agama-agama, sebagaimana yang diutarakan Carl Jung, agama-agama timur lebih menonjolkan kesempurnaan budayanya daripada agama yang lain. Agama banyak memenuhi kebutuhan manusia dan mengisi kekosongan-kekosongan yang dirasakan wujudnya. Agama dapat memberikan jawaban dari soal-soal yang diutarakan; ia memperjelas permasalahan, memberikan arahan dan menghadiahkan ketenangan, kekuatan serta harapan bagi manusia."[2]

3. **Bergson** berkata:

"Untuk menghadapi hantaman-hantaman penuh bahaya dalam kehidupan ini, kita memerlukan sandaran ruhani."[3]

3. Al Qur'an, kitab kesembuhan

Keberadaan Rasulullah saw. sebagai nabi terakhir menuntut kekekalan Al Qur'an sebagai mukjizatnya agar dapat menjawab segala problematika penting yang dihadapi umat manusia di setiap zaman dan di mana saja serta memberikan pemahaman yang benar akan esensi manusia dan kehidupan sosialnya. Atas dasar ini Al Qur'an Karim tidak membatasiri risalahnya untuk masa dan tempat tertentu.

[1] *Ravanshenashi va Din (Psikologi dan Agama)*, Carl Jung, mukadimah.

[2] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 77; *Behdasht e Ravani (Kesehatan Jiwa)*, Shamlou, halaman 357 – 359.

[3] *Din va Ceshmandazihaye Nov*, Legenhausen, halaman 162.

Dengan penuh berani Al Qur'an menantang siapapun untuk menyainginya; yang merupakan bukti diturunkannya dari sang Ilahi. Al Qur'an adalah kitab suci yang meskipun seluruh umat manusia bekerjasama untuk menciptakan satu surah pun, niscaya mereka tak akan berhasil.

Pada lain sisi, Al Qur'an adalah sebuah kitab langit yang aman dari sentuhan tangan-tangan jahil pemalsu; karena Allah swt. sendiri yang menjaganya. Lebih dari itu, sirah Rasulullah saw. dan tradisi para sahabat serta tabi'in dalam menghafal, membaca, menulis dan mengumpulkan Al Qur'an merupakan bukti tambahan keterjagaannya dari tahrif.

Al Qur'an adalah bukti Ilahi dan mukjizat kekal Rasulullah saw. yang dipandang semua umat Islam sepanjang sejarah sebagai kitab kehidupan, hidayah dan aturan yang harus diikuti; mereka juga bertadabbur akan ayat-ayatnya dari berbagai macam sisi. Meski jarak kita semakin jauh dengan masa diturunkannya kitab suci ini, namun semakin saja bertambah keagungan dan kedalaman batinnya; semakin bertambah hari semakin bertambah banyak kajian-kajian dan penelitian yang dilakukan terhadapnya, khususnya berkaitan dengan bidang humaniora.

Allah swt. Menyebut Al Qur'an sebagai kesembuhan:

> "Dan kami menurunkan dalam Al Qur'an, yang merupakan kesembuhan bagi hati dan rahmat bagi penghuni alam semesta."[1]

Digunakannya kata *syifa* (kesembuhan) menunjukkan bahwa manusia selain mengalami derita-derita jasmani, mereka juga dapat mengalami derita ruhani, dan Al Qur'an adalah penyembuhnya. Penjelasan tentang keberadaan Al Qur'an sebagai kesembuhan dapat diberikan melalui dua poin di bawah ini:

Lingkup penyembuhan Al Qur'an

Al Qur'an adalah obat dan kesembuhan bagi bermacam sifat yang tak normatif namun tidak dianggap non normatif dalam khasanah ilmu psikologi. Dengan penjelasan lain, mungkin saja dari segi psikologis seseorang dianggap normal, namun ternyata dalam kamus Al Qur'an ia termasuk orang yang sakit; penyakit jiwa yang tak nampak di alam ini namun efeknya akan dirasakan di alam lain; karena alam

[1] Al Isra' ayat 82.

dunia adalah ladang untuk akherat, dan keterikatan antara alam dunia dan akherat bagaikan keterikatan alam janin dengan alam dunia. Dalam tafsir *Ayasyi*, Mas'adah bin Shadaqah meriwayatkan dari Imam Shadiq as.:

> "Mempelajari Al Qur'an adalah cara untuk mendapatkan kesembuhan ruhani."[1]

Rasulullah saw. juga pernah bersabda:

> "Al Qur'an adalah hidangan Tuhan; sesuai dengan kemampuan kalian, nikmatilah hidangan ini."[2]

Al Qur'an merupakan hidangan yang tak seorang pun bangkit dari hidangan itu dengan tangan kosong. Sekejap saja seseorang menatap tulisannya, ia sudah mendapatkan keuntungan besar; karena disebutkan bahwa menatap mushaf adalah ibadah.[3] Apalagi jika kita membacanya, dan lebih lagi jika kita memahami artinya; keuntungan yang kita dapat lebih banyak lagi. Imam Ali as. memerintahkan kita untuk membaca Al Qur'an; yang dengan membacanya derajat kita akan dinaikkan:

> "Bacalah, dan naiklah (ke derajat yang lebih tinggi)."[4]

Imam Ali as. juga pernah menerangkan seperti apakah kesembuhan yang ditawarkan Al Qur'an; ia berkata:

> "Nabi Muhammad saw. adalah seorang tabib berjalan; dimanapun ia berada ia akan mengobati luka umatnya. Ia selalu mempersiapkan alat-alat pengobatannya dan membawanya bersamanya sehingga saat ia memerlukannya, ia dapat menggunakannya. Ia selalu mencari setiap orang yang menderita, hamba yang lupa dan kebingungan, untuk mengobati hati yang buta, telinga yang tak mendengar dan mulut yang tak berbicara."[5]

Rasulullah saw. pernah berkata kepada seorang tabib:

---

[1] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 13, halaman 184, 212 dan 211.

[2] *Amali*, Sayid Murtadha Syaikh Thusi, majlis 27..

[3] *Ushul Al Kafi*, Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, jilid 2, halaman 449.

[4] *Wafi*, Mula Muhsin Faiz Kashani, jilid 14, halaman 165.

[5] *Nahjul Balaghah*, khutbah ke 8.

"Sesungguhnya Allah swt. adalah tabib (yang hakiki). Sedangkan engkau, bersikaplah yang baik terhadap orang yang sakit (pasien)."[1]

Ketentraman dan ketenangan jiwa dalam Al Qur'an

Al Qur'an sangat mementingkan ketentraman serta ketenangan jiwa dan sering kali menyebut hal itu di antara ayat-ayatnya. Ada baikknya jika kita memberikan beberapa contoh di bawah ini:

1. Rumah pertama yang dibangun di muka bumi untuk ibadah adalah Ka'bah dan setiap orang yang datang ke rumah itu pasti akan mendapatkan ketenangan.[2] Karena Allah swt. memang menjadikannya sebagai tempat perlindungan dan tempat yang aman.[3] Pembangun rumah itu pun, nabi Ibrahim as.[4], memohon kepada Allah swt. untuk menjadikan Makkah sebagai kota yang penuh berkah dan ketentraman.[5] Ibadah Haji yang dilakukan setiap tahun juga merrupakan simbol ketentraman dan persatuan umat Islam. Tidak hanya manusia saja yang merasakan ketentraman di sana, hewan-hewan pun juga merasakannya.
2. Dalam salah satu ayatnya, Al Qur'an menyebutkan "ketentraman" setelah disebutkannya nikmat kenyang yang diberikan kepada manusia.[6] Disebutkan pula bahwa salah satu nikmat yang paling besar di masa kedatangan Imam Mahdi as. nanti adalah ketentraman.[7]

---

[1] *Mizanul Hikmah*, Muhammad Mahdi Reyshahri, jilid 5, halaman 533.

[2] Ali Imran, ayat 95 dan 96.

[3] Al Baqarah, ayat 125: "Dan ingatlah ketika Kami menjadikan Ka'bah sebagai tempat kembali yang penuh ketentraman bagi umat manusia."

[4] Al Baqarah, ayat 127: "…Saat Ibrahim dan Ismail meninggikan dinding-dinding Ka'bah."

[5] Al Baqarah, ayat 126: "Ya Allah, jadikanlah tempat ini sebagai tempat yang penuh ketentraman."

[6] Al Quraisy, ayat 106: "Ia yang telah mengenyangkan kalian dari rasa lapar dan memberikan ketentraman dari rasa takut serta bahaya."

[7] An Nur, ayat 55: "Dan Allah akan memberikan ketentraman dan keamanan kepada orang-orang yang beriman dari bahaya musuh-musuh mereka secara sempurna." Allamah Thabathabai dalam *Al Mizan*, jilid 15, halaman 169 menjelaskan: "Keamanan dan ketentraman yang sempurna itu hanya dapat dirasakan di masa pemerintahan Imam Mahdi as."

3. Rasulullah menyebut ketentraman, ketenangan,[1] kegembiraan dan keceriaan sebagai ciri-ciri para penghuni surga.[2]
4. Al Qur'an menjelaskan bahwa jika manusia ingin mendapatkan ketenangan dan ketentraman, hendaknya ia bersandar dan bertawakal kepada Tuhan.[3]

Dalam buku ini, agar kita dapat benar-benar mendapatkan pemahaman lebih dalam akan Al Qur'an, setelah kita meneliti sumber-sumber tekanan jiwa, setiap ayat Al Qur'an akan diteliti dan dikaji sebanyak empat kali, lalu sesuai dengan sumber-sumber tafsir kia akan memilih ayat-ayat yang kejelasannya lebih dari yang lain.

Susunan buku ini

Buku ini disusun berdasarkan urutan tanda-tanda, sebab-sebab dan penyembuhan tekanan jiwa. Pada bab pertama kita akan menjelaskan tanda-tanda tekanan jiwa; pada bab kedua dan ketiga kita akan membahas sebab-sebab terwujudnya tekanan jiwa, dan pada bab keempat kita khusus membahas cara-cara penyembuhannya. Demikian susunan buku ini:

Bab 1: Mengenal Pertanda Tekanan Jiwa

Bab 2: Antara Kebutuhan dan Tekanan Jiwa

Bab 3: Faktor-Faktor Tekanan Jiwa

Bab 4: Cara-Cara Menghadapi Tekanan Jiwa

---

[1] Al Fajr, ayat 27: "Wahai jiwa yang tenang…"

[2] Abasa, ayat 38 dan 39: "Wajah-wajah di hari itu cerah ceria, gembira dan bahagia."

[3] Al Falaq dan An Nas.

Bab 1: Mengenal Pertanda Tekanan Jiwa

Sekilas sejarah

Sejak dahulu kala, manusia berhadapan dengan berbagai penyakit karena faktor-faktor lingkungan hidupnya. Namun pada permulaan abad ini banyak bermunculan berbagai pendapat mengenai relasi antara faktor-faktor lingkungan dengan penyakit.

Saat Freud mendirikan aliran psikoanalisis-nya, sebagian psikoanalis banyak yang menerima dasar pemikiran tentang penyakit psikosomatik[1] dan secara resmi American Psychiatric Association (APA)[2] yang meletakkan istilah *psychosomatic* atau *psychophysiologic Disease.* Pada tahun 1913, karl Jasper dalam bukunya *General Psychopathology*, mengutarakan pendapat tentang keterikatan antara reaksi dan aksiden; menurutnya reaksi adalah respon emosional atas aksiden. Kira-kira pada masa itu juga Adolf Myer mengutarakan sebuah gagasannya tentang adanya relasi erat antara *reaktor* lingkungan dengan penyakit. Alexander, pimpinan Institut Psykoanalis Chicago, setelah menerima "tujuh penyakit psikosomatik" berkata:

"Menganalisa keadaan jantung seorang pasien, meski sedetil apapun, jika tanpa penyelidikan psikologikal terhadap pasien tersebut, sama sekali tak berarti."[3]

Maraknya isu tentang stres serta perkembangan makanya ini yang membuat doktor Hans Selye terdorong melakukan penelitian-penelitiannya mengenai stres. Ia mengemukakan teori GAS (General Adaptation Syndrome), yaitu teori tentang reaksi tubuh manusia terhadap stres; bahwa stres selalu menimbulkan reaksi yang sama, tapi berbeda tahapnya (sesuai dengan stressor yang dihadapi dan

---

[1] *Psychosomatic disease*

[2] Asosiasi Doktor Jiwa Amerika

[3] *Tanidegi ya Estress (Stres dan Depresi)*, Stora, halaman 27 dan 28.

personalitas individu) lalu organisme menyesuaikan dirinya dengan keadaan baru. Penyesuaian diri ini merupakan unsur penting dalam kehidupan yang bertujuan utama untuk menjaga keseimbangan dasar. Ia pada tahun 1950 memperluas arti stres dengan menjelaskan adanya tiga fase stres: fase kecemasan[1], perlawanan[2] dan tahap keletihan[3].

Walter Cannon, seorang ahli fisiologi Amerika, pada tahun 1932 mengembangkan konsep homeostasis dan melakukan analisa sistematik tentang fenomena penyesuaian diri yang mana sangat penting sekali bagi keberlangsungan hidup; membuka sesi pembahasan baru mengenai stres. Pada tahun 1934, seorang ilmuan Perancis yang bernama Reilly menyebut proses-proses reaksi non spesifik dengan sebutan "Sindrom Stimulasi" yang mana memiliki kemiripan dengan penjelasan Selye sebelumnya.

Sejak tahun 1900, Wolf telah melakukan banyak penelitian seputar stres yang muncul karena peristiwa-peristiwa environmental. Penelitiannya membuat ia berpandangan bahwa peristiwa-peristiwa pendorong stres, jika diterima oleh seseorang yang menganggapnya seperti itu, akan menimbulkan reaksi-reaksi pertahanan fisiologis; yang mana jika reaksi-reaksi tersebut tidak muncul secara berlebihan, atau tidak muncul secara teratur, akan menyebabkan gangguan-gangguan fisiologis.

Wolf dan Hincle pada tahun 1957 dan 1958 melakukan pengamatan terhadap peran perubahan budaya serta perkembangan sosial dan menarik kesimpulan bahwa perubahan-perubahan penting dapat membahayakan keselamatan individu; dengan dua syarat, sebagaimana yang mereka jelaskan:

1. Dampak berat perubahan terhadap seseorang
2. Kesiapan seseorang dalam menghadapi penyakit tertentu

Menurut pandangan mereka, berdampaknya suatu peristiwa tidak dapat ditentukan hanya dengan melihat peristiwa itu saja, kondisi fisiologis dan psikis seseorang juga berperan penting.[4]

---

[1] The alarm reaction

[2] The stage of resistance

[3] The stage of exhaustion

[4] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan),* Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 11 dan 12.

Para peneliti seperti Paykel (1974) berpendapat bahwa unsur penting dalam peristiwa-peristiwa kehidupan adalah datang (seperti kelahiran, pernikahan, dan semacamnya) dan pergi (seperti kematian, perceraian, dan seterusnya).[1]

Sara San (1980) berpandangan bahwa reaksi seseoang terhadap tekanan jiwa seharusnya dinilai dari dua segi situasi dan potensi orang tersebut dalam menghadapinya. Menurutnya reaksi terbaik dalam menghadapi tekanan jiwa adalah menyelesaikannya, bukan memberontak dan menumpahkan emosi.[2]

George (1980) berkeyakinan bahwa reaksi seseorang terhadap tekanan jiwa ditentukan dengan apa yang ia miliki saat menghadapinya. Diantaranya yang terpenting seperti kondisi keuangan, tingkat pendidikan, tingkat kesehatan psikis, kriteria-kriteria pribadi seperti keahlian, usia, jenis kelamin dan lain sebagainya. Lebih dari itu, kondisi kekeluargaan seperti harmonisnya rumah tangga, keakuran, hubungan yang baik, keahlian dalam menyelesaikan masalah dan perlindungan sosial juga memiliki pengaruh bagi tekanan jiwa.

Waller Stein dan Kelly (1980) menjelaskan bahwa seorang anak kecil, karena ketergantungannya kepada orang tua dan lingkungannya yang hanya terbatas pada rumah, tidak dapat memahami sebab terjadinya suatu peristiwa buruk dan dampak-dampak yang mungkin ditimbulkannya. Namun dengan bertambahnya usia, seseorang akan mendapatkan potensi serta kemampuannya dalam menilai kejadian sekitar juga bertambah; yang mana semua itu berkaitan dengan (sikap dalam menghadapi) tekanan jiwa.[3]

J. Bronson berkata:

> "Pola hidup para penderita penyakit psikosomatik di dunia ini terkekang pada gambaran-gambaran kosong khayalan dan ketidaksadaran. Mereka benar-benar bermasalah dalam memahami bahwa kehidupan ini berakar pada masa lalu yang jendelanya mengarah pada masa depan."[4]

---

[1] *Tanidegi ya Estress (Stres dan Depresi)*, Stora, halaman 18.

[2] Ibid, halaman 19.

[3] Ibid, halaman 14 – 32.

[4] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan),* Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 127.

Piaget meneliti dampak gambaran kosong khayalan-khayalan terhadap diri manusia. Ia pernah berkata mengenai pola pikir anak-anak kecil:

> "Ketika anak-anak kecil bermain bersama, yang sebagian berperan sebagai polisi dan sebagian lain sebagai pencuri, mereka benar-benar hanyut dalam khayalan itu; sebagian dari mereka benar-benar yakin bahwa dirinya adalah polisi dan sebagian lainnya adalah pencuri."

Hetherington dan rekan-rekannya (1982) setelah melakukan berbagai riset sampai pada kesimpulan bahwa semakin tinggi mutu kepribadian seseorang, semakin kecil kemungkinan ia mengalami tekanan jiwa. Semakin seseorang mampu mengendalikan dirinya, berpandangan luas dan bersabar, semakin ia mampu menangani tekanan jiwanya; ia akan lebih "bisa" berhadapan dengan berbagai macam masalah.[1]

Doyle dan kerabatnya (1988) setelah meneliti fenomena berubah-ubahnya peristiwa kehidupan entah yang baik maupun buruk, sampai pada kesimpulan bahwa efek negatif dari terjadinya peristiwa-peristiwa buruk atau menyedihkan bagi seseorang tidak dapat dipungkiri, namun tidak ada kesepakatan pendapat tentang adanya pengaruh tetap (tidak mudah sirna) pada peristiwa-peristiwa baik.[2]

Apa itu tekanan jiwa?

Istilah tekanan jiwa atau stres[3] berasal dari kata latin (stpingene) yang berarti merangku, menekan dan membuka lebar; yakni prilaku-prilaku yang bersamaan dengan perasaan-perasaan yang saling bertentangan; sebagai contoh ketika ada seseorang dirangkul dengan erat dan ia merasa sesak. Oleh karena itu, istilah-istilah lain stres juga berasal dari kata ini.[4]

Makna asli kata ini, paling tidak, berkaitan pada abad ke-15. Berdasarkan yang tercatat dalam kamus bahasa Inggris *Oxford*, pada waktu itu kata tersebut digunakan atas makna "desakan" dan "tekanan fisik". Pada tahun 1704, kata tekanan tersebut digunakan pada makna "kesusahan" dan

---

[1] *Tanidegi ya Estress (Stres dan Depresi)*, Stora, halaman 19 dan 20.

[2] Ibid, halaman 18.

[3] Dalam buku ini akan lebih sering digunakan istilah "tekanan jiwa" daripada yang lainnya.

[4] *Tanidegi ya Estress (Stres dan Depresi)*, Stora, halaman 25.

"kemalangan".[1] Pada abad 18, makna stres mengalami perubahan dan dimaksudkan untuk menjelaskan perubahan bentuk suatu logam dalam alat peleburan. Pada tahun 1910, William Osler menulis sebuah artikel tentang suatu penyakit khusus yang diderita kebanyakan orang Yahudi pada waktu itu dan menjelaskan bahwa penyakit tersebut disebabkan oleh pola hidup mereka yang keras dan tak menentu. Pada tahun 1936, profesor Hans Selye menerbitkan karangan pertamanya seputar sindrom stres. Ia pada tahun 1940 hingga 1950 terus menerus mengutarakan berbagai persepsinya tentang tekanan jiwa; dan pada tahun 1980 ia menjelaskan stres seperti ini:

> "Seorang pedangang, menganggap pekerjaannya begitu menjengkelkan; petugas kontrol penerbangan mengeluh karena pekerjaannya membawa masalah dalam konsentrasi; para ahli biokimia juga demikian; begitu juga dengan para olahragawan. Kenyataan ini tidak hanya terbatas pada satu atau dua kasus saja; kebanyakan aktifitas manusia selalu dianggap seperti itu. Semoa orang menganggap pekerjaan yang ia lakukan adalah pekerjaan yang membawa stres dan mereka berkeyakinan bahwa diri mereka sedang hidup di era stres. Mereka lupa bahwa rasa takut yang dirasakan oleh manusia penghuni goa akan hewan buas yang mungkin memakannya di saat tidur, mati karena kelaparan, kedinginan atau kelelahan, sama besarnya dengan rasa takut kita di saat ini akan meletusnya perang dunia, kehancuran ekonomi, meledaknya populasi manusia, dan lain sebagainya."[2]

Stres tidak memiliki satu definisi yang diterima oleh semua kalangan. Oleh karena itu di sini akan disebutkan beberapa definisi yang diutarakan:

1. Brown & Campbell:

> "Stres atau tekanan jiwa adalah sesuatu yang bersifat eksternal lalu ditimpakan kepada seseorang dan melahirkan beberapa gangguan fisik maupun psikis."

Jadi menurut mereka stres merupakan faktor eksternal.

2. Selye:

> "Tekanan jiwa merupakan interaksi dan penyesuaian diri yang dilakukan tubuh karena faktor tekanan hidup atau interaksi antara suatu daya dan pertahanan melawan daya tersebut; yakni satu kumpulan tekanan dan perlawanan (reaksi akan tekanan)."

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 19.

[2] *Tanidegi ya Estress (Stres dan Depresi)*, Stora, halaman 14 - 25.

Menurut definisi ini, stres adalah sebuah proses respon. Dengan penjelasan lain, stres akan muncul dikarenakan terjadinya suatu peristiwa tertentu. Selye menyebut keterkaitan (antara terjadinya suatu peristiwa dan tekanan jiwa) tersebut sebagai upaya penyesuaian diri dan pada saat itulah tiga fase stres akan ditentukan. Fase fase tersebut akan dilewati saat organisme sedang berhadapan dengan faktor stres.

Fase pertama, fase kecemasan (the stage of alarm/alarm reaction): ketika suatu organisme secara tiba-tiba berada pada keadaan yang merugikannya dan secara kualitas maupun kuantitas tidak memiliki kesesuaian dengannya, dalam dirinya akan muncul reaksi kecemasan; yang mana Selye menyebutkan dua sub-fase bagi fase kecemasan tersebut:

Pertama, keadaan tak diinginkan yang dikarenakan reaksi mendadak terhadap stressor, memiliki ciri-ciri sebagaimana dapat dilihat pada organisme yang memiliki kelemahan sistim syaraf, seperti detakan jantung yang berdebar-debar. Keadaan ini mungkin berlangsung beberapa menit atau berketerusan hingga 24 jam. Jika keadaan tersebut tidak berujung pada kematian, organisme akan memasuki sub-fase kedua.

Kedua, keadaan dimana suatu organisme untuk kedua kalinya mengalami tekanan seperti sebelumnya lalu secara otomatis perangkat pertahanan dirnya menjadi aktif. Reaksi badan terhadap tekanan tersebut diperumpamakan seperti sistim keamanan anti pencuri dalam bank-bank; yang mana sistim keamanan tersebut akan bereaksi saat ada orang yang tak diinginkan, bahkan hewan atau benda matipun, masuk kedalam area tertentu. Oleh karena itu sistim syaraf menjadi peka dan menunjukkan hiper-reaksi terhadap faktor-faktor eksternal, bagaimanapun dan seperti apapun, yang berusaha masuk; lalu tubuh terdorong masuk dalam suatu keadaan siap bertahan.[1]

Seringkali dua keadaan di atas terwujud secara bercampuran dan jika faktor-faktor yang mewujudkan fase kecemasan tersebut tetap berdatangan, maka organisme akan memasuki fase perlawanan.

Fase kedua, fase perlawanan (the stage of resistance). Pada fase ini, yang mana merupakan fase kesesuaian diri yang ditunjukkan oleh tubuh, adalah fase kebertahanan tubuh dalam menghadapi tekanan dan faktor-faktornya. Secara lahiriah tubuh dalam fase ini terlihat seperti keadaan normal,

[1] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan),* Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 34 – 37.

padahal sesungguhnya ia sedang menghabiskan tenaga untuk pertahanannya. Ketika organisme terus menerus berada dalam keadaan ini, maka energi yang dimiliki tubuh akan habis dan organisme memasuki fase berikutnya, fase keletihan.

Fase ketiga, fase keletihan (the stage of exhaustion). Fase ini akan dimasuki begitu organisme mengakhiri fase perlawanan. Pada fase ini organisme kehilangan kekuatannya untuk menghadapi tekanan. Kemudian muncul reaksi-reaksi fisiologis yang mirip dengan reaksi yang nampak pada fase kecemasan, atau mungkin lebih dari itu; namun tubuh lebih cenderung untuk jatuh lemah daripada menunjukkan pertahanannya. Pada hakikatnya disinilah tubuh mulai mengalami gangguan-gangguan fisiologis akibat tekanan psikis.[1] Jika demikian, tekanan jiwa akan sangat membahayakan jika datang berketerusan dan dalam jangka waktu yang singkat.[2]

3. Alexander, pimpinan Institut Psikologi Chicago berkata:

> "Tekanan jiwa adalah ketidak-seimbangan antara pengetahuan seseorang terhadap keharusan-keharusan lingkungan sekitarnya dan pengetahuan terhadap potensi yang ia miliki dalam menjawab keharusan-keharusan tersebut."

Definisi di atas menitik-beratkan pemahaman seseorang terhadap realita kondisi lingkungannya dan tekanan jiwa bergantung pada unsur-unsur luas yang saling berkaitan antara satu dengan sama lain seperti faktor dan respon, personaliti individu, sudut pandang, penyesuaian diri dan lain sebagainya. Dengan demikian, tekanan jiwa akan terjadi pada diri seseorang saat tidak terjadi keseimbangan antara kemampuan diri menghadapi situasi dan situasi (faktor lingkungan) itu sendiri. Definisi ini lebih memandang tekanan jiwa dari sisi intern-extern ketimbang sisi biologis. Oleh karenanya tekanan jiwa diakui muncul karena faktor eksternal.

Mengukur tekanan jiwa

Untuk mengukur tekanan jiwa, seringkali faktor yang menjadi bahan penyelidikan, yang mana itu tidak benar. Mungkin saja seseorang biasa-biasa saja dalam menghadapi sebuah peristiwa, namun

[1] Ibid, halaman 25 & 26; *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 19 - 23.

[2] *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 44.

tidak begitu dengan orang lainnya. Oleh karena itu cara yang paling baik dalam mengukur tekanan jiwa adalah memeriksa perubahan-perubahan yang nampak pada badan, karena pada dasarnya tekanan jiwa sama seperti virus atau bakteri yang menyebabkan perubahan pada tubuh. Misalnya saat bakteri memasuki tubuh, sistim pertahan tubuh akan menciptakan antibody agar badan mendapatkan kekebalan.[1]

Tanda-tanda tekanan jiwa

Tanda-tanda yang menunjukkan tekanan jiwa tidak terhitung jumlahnya dan itupun berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya. Tapi kita dapat menyebutkan beberapa diantaranya. Tubuh bukanlah alat untuk mengukur tekanan jiwa; tapi nyatanya tubuh bagaikan cermin yang menggambarkan tekanan dalam jiwa. Tanda-tanda fisiologis tekanan jiwa diantaranya seperti kejang otot yang sering dirasakan saat meluruskan tenggorokan, bersin-bersin, mulut yang kering, rasa nyeri, gangguan pencernaan, badan terasa tergores-gores, merasa ada yang bengkak, duduk terbungkuk, kaki yang terseret-seret saat berjalan, berdiri yang tak tegap, dan lain sebagainya. Prilaku dan perasaan juga menjadi indikator penting tekanan jiwa.

Beberapa pertanda tekanan jiwa yang dapat dilihat dari prilaku dan perasaan seseorang seperti:

1. Bermasalah dalam berfikir benar dan logis serta tidak mampu melihat berbagai sisi dari suatu permasalahan.
2. Tidak fleksibel dalam berpandangan dan berpemikiran.
3. Agresif tidak pada tempatnya dan mudah tersinggung.
4. Suka menyendiri dan menjauh dari kerabat.
5. Berlebihan dalam menghisap rokok, makan dan minum.
6. Cenderung berjalang dengan cepat, dalam berbicara, dan bahkan dalam bernafas.
7. Tidak mampu menjaga ketenangan diri sendiri.

---

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 43 & 49.

8. Berprilaku kacau; misalnya seseorang yang biasanya rapi dan bersih, karena mengalami tekanan jiwa menjadi jorok dan tidak teratur.
9. Suka bingung dan berfikir berkali-kali mengenai sesuatu.
10. Keadaan-keadaan aneh seperti tiba-tiba marah atau gembira, tertekan atau beraktifitas melampaui batas.

Pertanda-pertanda di atas sama seperti indikasi-indikasi fisiologis dalam mengukur tekanan jiwa.

Salah satu kemiripan antara tekanan fisik dan tekanan psikis adalah, dari segi fisikal, seseorang cenderung lesu dan menderita disertai dengan munculnya berbagai penyakit serius dan dari segi kejiwaan ia disertai dengan perasaan lemah dan lelah.[1]

Efek baik dan buruk tekanan jiwa

A. Efek baik: tekanan, kelaziman hidup

Kehidupan manusia selalu diisi dengan peristiwa-peristiwa manis dan pahit. Aktifitas yang berkepanjangan, suara bising, polusi udara, bahaya-bahaya yang hampir menimpa, keributan dalam rumah tangga, adalah bagian dari faktor-faktor tekanan jiwa yang tidak ada cara untuk menghindar darinya. Ibaratnya tekanan-tekanan itu adalah kelaziman dari hidup yang tak mungkin dicegah datangnya; dan kalaupun bisa, hanya akan melelahkan diri sendiri serta membawakan kejenuan. Dengan berpandangan lebar, kita bisa menganggap tekanan-tekanan dalam hidup sebagai pemberian Ilahi. Yang terpenting bagi kita adalah memahami esensi tekanan dan bagaimana ia memberikan dampaknya.

Manusia merasakan ketenangan saat segala sesuatu dalam hidupnya selalu teratur, dapat diprediksi, dan tidak berubah-ubah. Saat terjadi perubahan-perubahan baik positif maupun negatif, pergantian jalur dan harapan juga terjadi dan pilihan baru penting adanya. Pada kondisi seperti ini, prioritas seseorang dalam mengatur kembali keinginan-keinginan dan pilihan-pilihan serta usahanya

---

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 43 – 47; *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Copper, halaman 16.

untuk menyesuaikan diri dengan tekanan jiwa, akan mewujudkan kesiapan diri seseorang tersebut dalam menghadapi bahaya.[1]

Berdasarkan firman Tuhan dalam Al Qur'an, manusia memang diciptakan dalam kesengsaraan.[2] Perjalanannya menuju Tuhan pun juga penuh kesengsaraan.[3] Allah swt. menguji manusia dengan baik dan buruk,[4] rasa takut dan rasa lapar, kekurangan harta benda dan jiwa, juga keringnya ladang-ladang.[5] Dalam Al Qur'an Allah swt. menceritakan ujian-ujian yang Ia berikan kepada manusia dalam kisah-kisah para nabi dan wali-wali Allah, juga dalam permisalan-permisalan dan kisah umat-umat terdahulu. Sebagian dari alasan dari diturunkannya cobaan-cobaan ini adalah:

1. Menyelamatkan manusia dari kelalaian agar kembali kepada Tuhan
2. menciptakan sifat sabar dan bertahan dalam diri orang yang beriman dan mewujudkan penyakit batin bagi orang munafik
3. Menggariskan hikmah dan keadilan Ilahi
4. Menumbuhkan jiwa manusia

Sebagian para peneliti ilmu psikoterapi, masalah-masalah emosional merupakan salah satu bentuk mekanisme psikoterapi. Mekanisme ini memungkinkan seorang pasien untuk menyadari bahwa bukan hanya dirinya saja yang sedang mengalami kesusahan, orang lain pun juga seperti dirinya.[6]

Dalam Al Qur'an disebutkan firman Allah swt. kepada Rasulullah saw. mengenai kesusahan dan kemudahan:

---

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 43 – 49

[2] Al Balad, ayat 4: "Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam kesengsaraan." Raghib Isfahani, *Mufradat*, halaman 420: "Allah swt. Menciptakan manusia dalam keadaan tidak dapat lepas dari kesengsaraan sehingga ia menggapai tempat tertingginya yang disebut Darul Qarar."

[3] Al Insyiqaq, ayat 6: "Wahai manusia, sesungguhnya kalian sedang berjalan menuju Tuhan kalian dengan penuh kesengsaraan lalu kalian akan bertemu dengan-Nya."

[4] Al A'raf, ayat 168: "Dan Kami menguji mereka dengan baik dan buruk."

[5] Al Baqarah, ayat 155: "Dan Kami akan menguji kalian dengan ujian seperti rasa takut dan lapar, kekurangan harta dan jiwa serta sedikitnya buah-buahan."

[6] *Ushul e Behdasht e Ravani (Prinsip-Prinsip Kesehatan Jiwa)*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 175 dan 176.

“Karena sesungguhnya setelah kesusahan itu terdapat kemudahan. Dan sesungguhnya setelah kesusahan itu terdapat kemudahan.”[1]

Diulangnya kata-kata dalam ayat di atas, juga keberadaan huruf *fa’* pada awal ayat menunjukkan bahwa kesusahan dan kemudahan selalu bersama-sama. Ayat tersebut menjelaskan bahwa saat kita mengalami kesusahan, pasti ada kemudahan setelahnya, dan ini adalah hukum yang berlaku untuk semua manusia; jadi bukan hanya engkau saja. Jika demikian, setelah melewati kesusahan tersebut, langkahkanlah kakimu kepada kesusahan berikutnya, kemudian bersimpuhlah kepada Tuhanmu. Yakni melangkah menuju keharibaan Ilahi tanpa disertai rintangan dan kesusahan tidaklah mungkin.[2]

B. Efek-efek buruk tekanan jiwa

Efek dan pengaruh tekanan jiwa pada tubuh berbeda-beda sesuai dengan perbedaan sistim fisiologi. Efek-efek yang paling penting tekanan jiwa terhadap sistim-sistim fisiologi adalah sebagai berikut:

Pengaruhnya pada sistim urat syaraf

Sakit kepala yang sangat dan disertai rasa pusing, migrain, sakit kepala sebelah yang juga dirasakan pada kening, getaran pada tangan, kaki dan kelopak mata, gagap (susah berbicara) khususnya dalam keadaan marah, cederung tergesa-gesa, gemetarnya beberapa anggota tubuh, lemahnya tubuh secara keseluruhan, lumpuhnya tangan, kaki atau separuh badan, lesu serta lemasnya tangan dan kaki.

Pengaruhnya pada sistim pernafasan

Sinosit dan asma (sesak nafas).

---

[1] Al Insyirah, ayat 6.

[2] *Tafsir Al Mizan*, Muhammad Husain Thabathabai, jilid 20, halaman 450; *Gami Farasuye Ravanshenashi Eslami*, Husain Muhammad Syarqawi, halaman 122-128; *Ushul e Behdasht e Ravani(Prinsip-Prinsip Kesehatan Jiwa)*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 175 & 176.

Pengaruhnya pada sistim aliran darah

Mengerasnya pembuluh darah, gangguan jantung kronis, bertambahnya tekanan darah, jantung begitu cepat berdetak dan otot-ototnya melemah.

Pengaruhnya pada sistim pencernaan

Bengkak dan gangguan pada lidah, spasm (bengkak) pada kerongkongan, naiknya asam lambung dan maag, gangguan pada usus duabelas jari, pembengkakan pada usus dan disertai oleh pendarahan, muntah-muntah dan berkurangnya nafsu makan.

Efek-efek di atas pada sendirinya akan menimbulkan beberapa macam penyakit seperti berikut:

A. Gangguan metabolisme

Goiter (penyakit yang disebabkan oleh membengkaknya kelenjar tiroid), diabetes, kegemukan dan kekurusan yang berlebihan, impotensi, batu ginjal dan gangguan-gangguan pertahanan tubuh (kelemahan tubuh dalam menciptakan antibody).

B. Gangguan kulit

Gangguan jiwa dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan kulit, seperti timbulnya jerawat, penyakit urtikaria, noda-noda putih pada kulit, dan masih banyak lagi.[1]

Stres dan depresi memiliki keterikatan yang sangat erat. Depresi merupakan dampak yang ditimbulkan oleh tekanan jiwa/stres dan tanda-tandanya dapat dilihat, seperti bergetar dan lain sebagainya.[2]

---

[1] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan),* Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 24 – 51.

[2] Ibid, halaman 107.

Bab 2: Antara Kebutuhan dan Tekanan Jiwa

Pentingnya membahas kebutuhan manusia

Menurut para ahli psikologi, salah satu kebutuhan yang paling penting bagi manusia adalah merasakan keamanan. Rasa butuh akan keamanan memiliki ikatan yang sangat erat dengan tekanan jiwa; tidak diraihnya rasa aman akan berakibat pada tekanan jiwa dan depresi. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar manusia secara memuaskan juga berkaitan erat dengan kesehatan mental; tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar, terutama jika derajat kebutuhan tersebut begitu tinggi, akan menimbulkan tekanan jiwa dan sikap-sikap abnormal pada seseorang, misalnya dalam kegiatan belajar, berinteraksi, memahami dan lain sebagainya. Atas dasar ini, untuk memahami faktor-faktor tekanan jiwa, para pakar psikologi terlebih dahulu mengkaji motif-motifnya dan mereka begitu mementingkannya hingga berjilid-jilid buku khusus mereka tulis untuk membahas masalah ini.

Tingkatan kebutuhan manusia

Kebanyakan motivasi dapat dikategorikan secara meluas berdasarkan keterkaitannya antara satu dengan sama lain. Di antara metode-metode pengkatageorian yang ada, ada dua metode yang paling populer. Metode pertama mengkategorikan kebutuhan-kebutuhan dan motivasi berdasarkan tingkat prioritas. Kebutuhan-kebutuhan tingkat pertama seperti rasa haus dan lapar, yang mana mereka berkaitan dengan kebutuhan biologis manusia. Adapun kebutuhan-kebutuhan tingkat kedua adalah kebutuhan-kebutuhan yang tidak berkaitan langsung dengan biologis manusia. Henry Murray, seorang psikolok masyhur, adalah peneliti pertama yang berbicara tentang kebutuhan manusia untuk berkembang dan mendefinisikan kebutuhan sebagai kemampuan diri untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, menembus rintangan-rintangan yang menghadang serta meningkatkan potensi dan kemampuan diri. Murray mengkategorikan kebutuhan-kebutuhan manusia

menjadi dua kategori, yang pertama dua belas macam kebutuhan biologis, dan yang kedua adalah dua puluh enam kebutuhan psikis manusia.

Dalam metode kedua, kebutuhan-kebutuhan juga dikategorikan menjadi dua macam: kebutuhan untuk mendapatkan dan kebutuhan untuk menghindari. Kebutuhan macam pertama adalah kebutuhan yang sifatnya positif, seperti rasa lapar; adapau kebutuhan macam kedua bersifat negatif, seperti rasa sakit. Abraham Maslow mengutarakan satu gagasan yang menarik dalam mengkategorikan kebutuhan-kebutuhan manusia. Menurutnya, kebutuhan-kebutuhan manusia dapat dikategorikan atas dasar tingkatannya (teorinya yang dikenal dengan piramida kebutuhan Maslow—*pent.*) Ketika kebutuhan-kebutuhan tingkat pertama manusia terpenuhi (kebutuhan biologis), maka kebutuhan-kebutuhan lainnya yang berada di tingkata lebih tinggi akan bermunculan. Urutannya adalah dari bawah ke atas. Tingkatan-tingkatan kebutuhan tersebut adalah:

1. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis
2. Kebutuhan akan rasa aman
3. Kebutuhan akan hubungan, cinta dan kasih saying
4. Kebutuhan akan kemuliaan
5. Kebutuhan akan aktualisasi diri

Sering kalinya kita tidak mencapai tingkatan tertinggi kebutuhan, yakni masih ada kebutuhan-kebutuhan yang belum terpenuhi.[1]

Definisi kebutuhan dan motivasi

Kita tidak bisa membahas secara terperinci mengenai perbedaan antara kebutuhan dan motivasi, tapi untuk mendapatkan gambaran secara global perlu disebutkan bahwa kebutuhan adalah sekumpulan variabel (yang berubah-ubah) internal dan eksternal yang keberadaannya menimbulkan reaksi tertentu dalam prilaku. Adapun motivasi merupakan kecenderungan khusus, tidak berubah-ubah dan tidak bergantung pada sikon tertentu.

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 82 – 84.

Bagi para psikolog, ada perbedaan mendasar antara motivasi dan pendorong. Menurut mereka motivasi sifatnya dapat diperoleh, namun pendorong tidak. Namun dalam buku ini, keduanya berarti sama dan untuk mendapatkan keterangan mengenai perbedaan antara keduanya dan juga efek-efeknya, silahkan merujuk sumber-sumber yang lebih kompleks.

Berbagai macam kebutuhan

1. Kebutuhan dan dorongan keseimbangan hidup (fisiologis)

Makhluk hidup memiliki dorongan untuk selalu menjaga keseimbangan hidupnya. Dorongan inilah yang menjadi alasan keberlangsungan hidup setiap organisme.

Menyebutkan daftar panjang kebutuhan-kebutuhan biologis makhluk dalam buku ini sangatlah tidak memungkinkan dan tidak ada gunanya. Di bawah ini akan disebutkan beberapa kebutuhan mendasar organisme yang mana semua pakar psikologi bersependapat tentangnya[1]:

A. Kebutuhan terhadap makanan

Lapar merupakan alasan terpenting mengapa makhluk hidup terdorong mencari makanan. Agar dapat terus hidup, makhluk hidup perlu makan dan dari makanan itulah energi untuk tubuh diproduksi. Oleh karena itu, rasa lapar dapat kita sebut sebagai dorongan mendasar yang dirasakan makhluk hidup dalam keberlangsungan hidupnya. Rasa lapar merupakan hal penting dalam keseimbangan hidup organisme. Saat keadaan fisioloigis organisme melenceng dari titik seimbang kebutuhan pangan, ia akan terdorong untuk mencari manan agar titik keseimbangan tersebut tercapai kembali.[2]

B. Kebutuhan terhadap minuman

---

[1] Ibid, Abraham Maslow, halaman 70.

[2] *Ravan Shenashi Anggizesh va Hayajan*, Muhyiddin Mahdi Benab, halaman 16 dan 17; Murray, *Anggizesh va Hayajan*, halaman 44 dan 45.

Apa yang dijelaskan mengenai rasa lapar juga berlaku bagi rasa haus. Rasa haus biasanya muncul dikarenakan dua sebab: berkurangnya zat cair dalam sel tubuh dan juga berkurangnya volume darah. Dengan sendirinya, untuk menjaga keseimbangan hidup, tubuh kita akan memperingatkan kita kapan kita memerlukan air dan kapan tidak.[1]

Kebutuhan-kebutuhan fisiologis atau tingkat awal ini juga pernah disinggung dalam salah satu ucapan nabi Ibrahim as.:

> "Ialah Tuhan yang ketika aku lapar Ia memberiku makanan, ketika aku haus Ia memberiku minuman dan ketika aku sakit Ia memberiku kesembuhan."[2]

Dalam ayat di atas semua kebutuhan fisiologis manusia telah disebutkan.

Lapar dan haus (melepaskan diri dari lapar dan haus—*pent.*) adalah dua kebutuhan mendasar manusia. Saat Allah swt. Menempatkan nabi Adam as. dan Hawa as. di sorga, Ia berfirman kepada keduanya mengenai makanan dan minuman (yang merupakan nikmat pertama dari nikmat-nikmat lainnya) yang ada di dalamnya:

> "Kalian tidak akan kelaparan di dalamnya, tidak akan kekurangan pakaian. Kalian juga tidak akan kehausan dan tidak akan tersiksa karena sengatan terik matahari."[3]

Al Qur'an menyebut nikmat makanan dan minuman sejajar dengan nikmat keamanan:

> "Ia yang telah mengenyangkan kalian dari rasa lapar dan mengamankan kalian dari rasa takut."[4]

Dalam pandangan Islam, saat Allah swt. Ingin menguji hamba-hambanya, Ia menuji mereka dengan kurangnya keamanan, makanan dan minuman[5] dan orang-orang yang beriman seharusnya memanfaatkan dan bersyukur jika nikmat-nikmat itu diberikan:

> "Katakan, siapakah yang telah mengharamkan perhiasan-perhiasan yang dikaruniakan oleh Allah untuk hamba-hambanya dan juga riziki-rizki yang nikmat?"[1]

---

[1] *Ravan Shenashi Anggizesh va Hayajan*, Muhyiddin Mahdi Benab, halaman 24.

[2] As Syu'ara, ayat 79 dan 80; *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 15, halaman 284.

[3] Thaha, ayat 118 dan 119.

[4] Quraisy, ayat 3 & 4.

[5] Al Baqarah, ayat 155.

Pengkategorian kebutuhan berdasarkan tingkatannya juga dapat ditemukan dalam riwayat:

> "Ya Allah, berkahilah roti (makanan) yang telah kau berikan kepada kami ini, karena jika tidak ada itu maka kami tidak bisa shalat dan berpuasa, dan tidak juga mampu menunaikan kewajiban-kewajiban kami."[2]

Dalam riwayat di atas digambarkan bahwa kebutuhan terhadap makanan, jika tidak terpenuhi terlebih dahulu, maka kita tidak bisa memenuhi kebutuhan lain di atas itu, yaitu kebutuhan beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah swt. Riwayat tersebut begitu jelas maksudnya dan kita tidak membutuhkan penafsiran tertentu untuk memahaminya. Dalam riwayat yang lainnya, Rasulullah saw. menyebut kefakiran sebagai perangsang kekufuran.[3]

Islam selain memperhatikan kebutuhan manusia terhadap makanan, juga tak lupa memberikan aturan dalam pemenuhan kebutuhan tersebut, seperti:

1. makanan yang haram akan membawakan dampak buruk bagi fikiran dan akidah seseorang.[4]
2. Kedua, Islam menekankan kita untuk makan dan minum sesuai kebutuhan. Bahkan dalam riwayat disarankan agar kita beranjak dari makanan sebelum kita kehilangan selera karena kekenyangan.[5]
3. Kita tidak boleh berlebihan dan membuang-buang makanan.[6]
4. Islam mengharamkan segala makanan yang membahayakan bagi tubuh kita.[7]
5. Kita musti memperhatikan kebersihan dan cara yang sehat dalam menyantap makanan.[1]

---

[1] Al A'raf, ayat 32.

[2] *Wasailus Syiah,* Allamah Hurr Amili, jilid 12, halaman 17.

[3] Ibid, jilid 11, halaman 293: "Betapa kefakiran itu dekat dengan kekufuran."

[4] Ibid, jilid 17, halaman 162.

[5] Ibid.

[6] Al A'raf, ayat 31: "Makan dan minumlah, namun janganlah berlebihan."

[7] *Wasailus Syiah,* Allamah Hurr Amili, jilid 17, halaman 162.

6. Ditekankannya beberapa makanan yang sehat dan menyehatkan, seperti halnya madu.[2]

C. Kebutuhan seksual

Hasrat seksual juga merupakan kebutuhan mendasar makhluk hidup dan menciptakan berbagai prilaku-prilaku tertentu pada setiap orang. Sebagian pakar psikologi menganggap dorongan seksual sebagai satu dari dua faktor insting hidup dan mati bagi manusia, dan menganggap sejarah yang tercipta selama ini adalah hasil dari dorongan seksual. Teori Freud adalah bukti keberlebihannya dalam menilai kebutuhan seksual. Namun kebutuhan seksual jika kita pandang sebagai hasrat ketertarikan makhluk hidup kepada keindahan, maka penilaian kita akan berbeda.

Para maksumin menyebut hasrat seksual sebagai penjaga keberlangsungan hidup. Imam Shadiq as. berkata kepada Mufadhal:

> "Berkobarnya api gairah seksual mendorong manusia untuk melakukan hubungan seks, yang mana dengan demikian spesis manusia akan terus terjaga. Jika seandainya tidak ada gairah seksual yang seperti ini pada manusia, dan manusia hanya melakukan seks hanya saat menginginkan anak saja, maka tidak akan ada lagi yang namanya gairah seks dan spesis manusia akan berada di ambang kepunahan; karena tidak semua orang ingin memiliki keturunan."

Al Qur'an mengibaratkan perempuan sebagai ladang menjelaskan bahwa keterjagaan spesis manusia bertumpu pada pernikahan. Al Qur'an memberikan dua macam pengaturan mengenai gairah seksual:

Pertama, Islam menjadikan pernikahan sebagai penyaluran gairah seksual dan menyebutnya sebagai penyempurna agama. Imam Shadiq as. menukil ucapan Rasulullah saw.:

> "Barang siapa telah menikah, maka separuh agamanya telah terjaga. Maka sehendaknya ia berusaha menjaga separuh lainnya."

Beliau juga bersabda:

---

[1] *Islam va Ravanshenashi*, Mahmud Bustani, halaman 354 – 358; *Quran va Ravanshenashi*, halaman 38; *Ravanshenashi e Salamat,* M. Robin Dimato, jilid 1, halaman 381.

[2] An Nahl, ayat 68 – 69: "Di dalamnya terdapat kesembuhan dan rahmat. Sesunguhnya pada semua itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Ilahi) bagi orang-orang yang berfikir."

"Pernikahan adalah sunahku, maka barang siapa menghindar dari sunahku ia bukanlah termasuk dariku."

Al Qur'an menjelaskan tentang keberadaan istri sebagai penenang jiwa:

"Dan Allah menciptakan istri-istri dari jenis kalian agar kalian merasakan ketentraman di samping mereka."[1]

Ketenangan yang dihasilkan oleh pasangan suami istri karena mereka berdua saling menyempurnakan dan berdasarkan ketertarikan alamiah mereka berdua, seseorang tidak akan sempurna tanpa pasangannya. Ketenangan yang dihasilkan pernikahan lebih dari sekedar ketenangan individu saja, tapi juga lebih dari itu. Jika kita lihat, kebanyakan para penjahat dalam suatu masyarakat adalah orang-orang yang tidak memiliki banyak tanggung jawab; mereka mudah berbuat onar dan kejahatan. Tingkat bunuh diri di antara mereka juga lebih tinggi. Namun orang-orang yang telah menikah, mereka memiliki tanggung jawab, mereka tidak hidup untuk diri mereka sendiri namun ada yang mendampingi, susah dan senang bersama pasangannya, mereka lebih cenderung kepada kebaikan. Yang menakjubkan adalah, Tuhan tidak hanya menciptakan dorongan untuk berpasangan pada manusia saja, bahkan juga pada hewan-hewan.[2] Pada hakikatnya, cinta dan kasih sayang adalah tali pengikat umat manusia. Tanpa adanya cinta dan kasih sayang semua orang akan beralih pada dirinya masing-masing dan tidak akan terwujud komunitas sosial yang saling bekerjasama. Al Qur'an juga memberikan penjelasan lain tentang lelaki dan perempuan; Al Qur'an mengibaratkan mereka berdua sebagai pakaian satu sama lain:

"Mereka (para istri) adalah pakaian bagi kalian (para suami) dan kalian juga pakaian bagi mereka."[3]

Pakaian tidak hanya sebagai hiasan dan menjaga tubuh dari panas dan dingin, namun pakaian juga menutupi aib-aib tubuh. Istri-istri bagaikan pakaian karena mereka dapat memadamkan gairah suami mereka dan juga menutupi aib-aibnya. Betapa banyak orang yang melakukan berbagai tindak

---

[1] Ar Ruum, ayat 21.

[2] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 4, halaman 191 dan 332.

[3] Al Baqarah, ayat 187.

kejahatan karena gairah seksualnya tidak tersalurkan. Pernikahan memberikan keamanan pada manusia dari keburukan syahwat yang tak terkendali[1] dan segala kelaziman dari keburukan itu.

Kedua, Islam melarang penyaluran gairah seksual secara berlebihan. Selain Al Qur'an menekankan pernikahan, Al Qur'an juga menambahkan bahwa segala penyaluran gairah seksual di luar jalan pernikahan diharamkan. Berbeda dengan psikologi meterialisme, Islam melarang pergaulan bebas, bercanda dan bercampurnya lelaki dan perempuan secara berlebihan, dan pada beberapa keadaan Islam menyebutnya makruh atau bahkan haram. Islam bertentangan dengan rangsangan-rangsangan syahwat di luar lingkaran pernikahan dan menyebut pergaulan dengan wanita yang bukan muhrim sebagai sebab kematian dan kerasnya hati.[2] Al Qur'an menyebut para lelaki yang terlena mendengarkan suara perempuan yang bukan muhrimnya sebagai orang-orang yang berpenyakit jiwa. Oleh karena itu Al Qur'an memerintahkan para wanita untuk tidak melembutkan suaranya saat berbicara agar tidak mendapatkan reaksi-reaksi buruk dari orang-orang yang sakit jiwanya itu:

> "Maka janganlah kalian melembutkan suara kalian di saat berbicara, (jika tidak) maka orang-orang yang berpenyakit di hatinya akan menjadi tamak. Berbicarah (dengan nada bicara) yang baik."[3]

Penyaluran gairah seksual, ketika telah melampaui batasnya dan tetap diteruskan, adalah satu bentuk kegilaan yang disebut kegilaan seksual.[4]

Islam dalam menjinakkan gairah seksual memerintahkan para lelaki dan perempuan untuk saling menutupi diri masing-masing. Pada suatu hari Rasulullah saw. memerintahkan istrinya, Ummu Salamah dan Maimunah untuk menutupi dirinya di hadapan anak lelaki buta putra Ummu Maktum seraya berkata:

> "Meskipun anak itu tidak melihat kalian, tapi kalian dapat melihatnya."[5]

---

[1] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 2, halaman 43 dan 44.

[2] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 103, halaman 242 dan jilid 73, halaman 349.

[3] Al Ahzab, ayat 32.

[4] *Islam va Ravanshenashi*, Mahmud Bustani, halaman 232 – 236.

[5] *Wasailus Syiah,* Allamah Hurr Amili, bab Nikah, jilid 14, halaman 171.

Perintah bagi lelaki dan perempuan untuk saling menjaga dirinya dan tidak berduaan di kesepian serta makruhnya berjalan kaki bersama perempuan yang tidak muhrim merupakan upaya agama ini untuk menjinakkan gairah seksual manusia. Sayidah Fathimah Az Zahra berkata:

> "Sebaik-baiknya perempuan adalah mereka yang tidak melihat para lelaki dan juga tidak dilihat oleh mereka."[1]

Fantasi seksual

Fantasi seksual menurut para psikolog adalah salah satu bentuk penyakit jiwa. Seseorang yang berfantasi seksual berusaha menyalurkan gairah seksualnya dengan cara berkhayal. Islam melarang kita untuk berfikir berbuat dosa; dan bahkan saat bersenggama dengan istri sendiri pun Islam melarang kita untuk berkhayal seakan sedang bersenggama dengan orang lain. Mengenai hal ini para Imam maksum as. Berkata:

"Orang-orang yang seperti itu bagaikan orang yang memenuhi rumahnya yang penuh hiasan dengan asap. Meskipun asap mengepul itu tidak akan membakar rumah, namun merusak keindahannya."[2]

D. Kebutuhan untuk menjadi ayah dan ibu

Dalam kebanyakan hewan, pengaruh insting untuk menjadi ayah dan ibu (memelihara anak-anak) dalam prilakunya, terkadang lebih kuat daripada insting mencari makan, minum dan seks. Sebagai contoh telah terbukti dalam beberapa penelitian bahwa saat seekor tikus berusaha menjaga anak-anaknya, ia lebih tegar menghadapi kesusahan daripada saat ia ingin mencari makanan.[3]

Insting keayahan dan keibuan pada awal mula kelahiran anak bersifat searah, namun setelah anak tumbuh besasr, insting tersebut menjadi bersifat dua arah.

---

[1] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 103, halaman 242 dan jilid 43, halaman 84.

[2] *Wasailus Syiah,* Allamah Hurr Amili, bab Nikah, jilid 14, bab 5, halaman 171.

[3] *Ravan Shenashi Anggizesh va Hayajan*, Muhyiddin Mahdi Benab, halaman 38 dan 39.

Rasa cinta ini merupakan rahmat Allah swt. yang luar biasa. Dengan melihat lemahnya manusia setelah terlahir di dunia, rasa cinta tersebut yang membuatnya selalu terjaga dan dilindungi oleh orang tua. Meski tidak diragukan para orang tua akan merasakan kasih sayang anak-anaknya saat mereka berada di hari tua sebagai balas jasa mereka.

Mengenai alasan adanya insting ini, beberapa diantaranya dijelaskan oleh Al Qur'an:

Pertama, manusia merasa kesepian saat tidak memiliki buah hati.

Kedua, manusia cenderung ingin memiliki pewaris dan penerus hidup mereka.

Dalam Al Qur'an disebutkan kisah nabi Zakariya as. dan Yahya as. seperti ini:

> "Dan Zakariya berdoa kepada Tuhannya: "Ya Tuhanku, janganlah Kau biarkan aku sendiri, sungguh Engkau sebaik-baiknya pewaris."[1]

Di ayat-ayat yang lainnya kita membaca bahwa saat nabi Zakariya as. menyendiri di tempat ibadahnya, ia berdoa kepada Tuhannya: "Tuhanku, tulang-tulangku telah rapuh dan lemah, rambut putih telah memenuhi kepalaku. Tuhanku, doaku tak pernah tak Kau kabulkan. Sepeninggalku aku takut akan keluargaku, sedangkan istriku mandul. Karuniakanlah pewaris kepadaku sehingga ia akan mewarisiku dan mewarisi keluarga Ya'qub."[2]

Ucapan nabi Zakariya as. "Jangan biarkan aku sendiri" menunjukkan bahwa ia merasa kesepian di akhir hidupnya dan ia menyebut Tuhannya sebagai sebaik pewaris, yakni zat yang maha hidup dan menghidupkan. Dalam ayat-ayat berikutnya perasaan nabi Zakariya as. semakin jelas tergambar dan disebutkan: "Aku takut akan keluargaku, aku tidak yakin mereka dapat meneruskan jalanku. Dari sisi lain istriku tidak dapat mengandung. Maka berikanlah jalan bagiku untuk memiliki pewaris."[3]

Ketiga, mencari buah tutur. Al Qur'an menjelaskan bahwa salah satu dorongan manusia untuk memiliki anak adalah karena mereka ingin memiliki buah tutur bagi diri mereka. Al Qur'an menceritakan

---

[1] Al Anbiya', ayat 89.

[2] Maryam as., ayat 3 dan 8.

[3] Maryam as., ayat 5.

kisah nabi Ibrahim as. saat sang nabi berdoa: "Dan berilah buah tutur bagiku untuk (orang-orang) yang datang sesudahku."[1]

Pada ayat lainnya, setelah kelahiran nabi Ya'qub as. dan Ishaq as. disebutkan: "Kami telah menjadikan buah tutur yang baik serta mulia."[2]

Nabi Ibrahim as. begitu sugguh-sungguh memohon anugerah dari Tuhan untuk mendapatkan keturunan agar umat setelahnya tidak mampu menghapus namanya, yang mana ia adalah suri tauladan bagi seluruh umat manusia.

Masih seputar masalah ini juga, karena Rasulullah saw. dihina dan disebut oleh 'Ash bin Wail sebagai orang yang tidak berketurunan, lalu setelah itu diturunkan surah Al Kautsar kepada beliau. Karena Rasulullah saw. tidak memiliki anak lelaki, saat itu mereka mengira begitu Rasulullah saw. wafat nanti, namanya akan sirna begitu saja.[3]

Keempat, untuk mendapatkan pelita hati. Di manapun Al Qur'an berbicara tentang buah hati, selalu digunakan kata-kata semacam "pemberian", "kabar gembira", dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa anak merupakan hadiah dari Tuhan. Al Qur'an menceritakan bahwa para hamba-hamba istimewa-Nya *(Ibadurrahman)* saat menginginkan buah hati mereka menyebutnya sebagai pelita hati:

> "Dan mereka yang berkata, "Tuhan kami, berikanlah kepada kami keturunan dari istri-istri kami sebagai pelita hati dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang beriman."[4]

Qurrata A'yun, yang secara leksikal berarti "caha mata" atau "terangnya mata", yang kami maksud dengan pelita hati. Ayat di atas menggambarkan kepada kita betapa orang-orang yang tidak memiliki anak soleh tidak dapat merasakan nikmat kehidupan yang sebenarnya.

Banyak sekali contoh-contoh lain yang disebutkan Al Qur'an mengenai insting keayahan dan keibuan ini. Beberapa contoh yang paling jelas di antaranya adalah kisah nabi Nuh as. dan anaknya, nabi

---

[1] As Syu'ara, ayat 84.

[2] Maryam as., ayat 50.

[3] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 20, halaman 270 – 273.

[4] Al Furqan, ayat 74.

Musa as. dan ibunya, nabi Ibrahim as., Isma'il as., Ya'qub as dan nabi Yusuf as. yang mana kisah-kisah mereka tercantum pada surah-surah seperti Hud, Qashash, Shaffat, dan surah Yusuf. Namun meski demikian, di samping itu semua Allah swt. juga menjelaskan satu perkara yang lebih penting dalam ayat ke-24 surah At Taubah:

> "Katakanlah, jika seandainya ayah-ayah, anak-anak, saudara-saudara, istri-istri, kerabat-kerabat kalian… lebih kalian cintai daripada Allah swt., Rasulnya saw., dan berjihad di jalan-Nya, maka tunggulah hari dimana Allah swt. datang dengan hukumannya. Allah tidak akan memberi petunjuk kepada kaum yang fasik."

Ayat ini bukan berarti manusia harus mengabaikan emosi dan perasaannya. Maksud ayat ini adalah, di saat kita berada di persimpangan jalan antara perasaan terhadap sesama dan kecintaan terhadap Tuhan swt., kita tidak boleh memprioritaskan perasaan terhadap sesama (jika seandainya perasaan itu akan menghalangi cinta kita kepada Tuhan).[1]

2. Kebutuhan akan keamanan

Makna kebutuhan manusia akan kemanan adalah, karena manusia mencintai dirinya, ingin hidupnya berkelanjutan, secara alamiah ia begitu peka terhadap segala hal yang bertentangan dengan kenyamanan dan keberlangsungan hidupnya. Beberapa contoh prilaku manusia yang bersumber dari dorongan ini adalah:

A. Membenci rasa sakit dan selalu menghindar dari bahaya

Salah satu hal yang begitu menonjol dalam kehidupan adalah derita dan rasa sakit. Keberadaan insting inilah yang membuat tubuh manusia selalu terjaga. Rasa sakit merupakan suatu peringatan yang menunjukkan bahwa badan sedang berada dalam kondisi yang buruk. Banyak penyakit yang merupakan pertanda bahaya, dan jika penyakit-penyakit tertentu itu muncul, maka secepatnya harus merujuk ke dokter. Namun sebagian kalangan menyangkal pengertian ini dengan dalih banyaknya orang yang dengan mudah melakukan aksi bunuh diri. Namun sangkalan mereka tidak benar, karena pada dasarnya

[1] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 7, halaman 334.

aksi bunuh diri terkadang disebabkan rasa putus asa akan pemenuhan kebutuhan dan bunuh diri menjadi salah satu bentuk rasa butuh terhadap kehidupan. Masalah ini juga berlaku pada aksi-aksi serangan bunuh diri yang dilakukan oleh pejuang-pejuang. Aksi tersebut tidak bertentangan dengan naluri manusia yang cenderung memilih kehidupan, namun dikarenakan alasan lain di balik kesyahidan, yaitu digapainya kebahagiaan abadi.[1]

Dalam buku-buku terpercaya di bidang psikologi sering ditemukan istilah-istilah seperti “obat iman” atau “psikoterapi keagamaan”. Hal ini membuktikan diterimanya konsep relasi antara iman dan kesehatan jiwa. Islam menuntun kita untuk menyikapi penyakit dengan sikap-sikap yang mulia. Di antara ajaran-ajaran itu adalah:

1. Berfikiran positif

Islam sangat mementingkan terjaganya kesehatan dan keselamatan serta menyebutnya sebagai kewajiban. Dalam riwayat disebutkan bahwa pada suatu hari Imam Ali as. yang disaksikan oleh kedua anak maksumnya, Imam Hasan as. dan Imam Husain as., pergi berobat ke tabib non-Muslim. Fakta ini membuktikan betapa pentingnya kesehatan. Islam juga menekankan kita untuk selalu berfikiran positif dan tidak terlalu merisaukan penyakit agar beban derita yang dirasakan tidak terlalu berat. Islam memberikan berbagai ajaran mulianya agar kita dapat berfikiran positif saat tertimpa penyakit:

- Islam menekankan kita untuk memperkuat keyakinan bahwa kekuatan Allah swt. sama sekali tidak terbatas dan berada di atas hukum kausalitas alam semesta.
- Penyakit yang dirita adalah peruntuh dosa-dosa, sebab diberikannya pahala oleh Allah swt dan bentuk perhatian khusus terhadap seorang hamba.[2] Disebutkan bahwa pahala seorang mukmin yang sakit dan tidak bisa tidur semalaman lebih dari pahala ibadah selama setahun.[3] Disebutkan

[1] Ali Imran, ayat 169.

[2] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 78, halaman 185 dan 184.

[3] Ibid, jilid 78, halaman 186.

pula bahwa doa orang-orang beriman yang sakit bagaikan doa-doa para malaikat yang mudah dijiabahi.[1]

- Islam menganggap Allah swt. sebagai sang tabib yang sebenarnya, adapun tabib dan dokter adalah perantara-Nya. Ajaran ini terbukti dapat menciptakan ketenangan jiwa dalam diri seorang pasien. Seorang pasien yang berfikiran sedemikian rupa akan kehilangan rasa khawatir yang berlebihan. Inilah yang pernah diucapkan oleh nabi Ibrahim as.: "Jikalau aku sakit, Ia-lah yang menyembuhkanku."[2]

2. Meningkatkan spiritualitas

Sholat dan berdoa merupakan jalan terbaik dalam meningkatkan spiritualitas. Dalam keadaan shalat dan berdoa, seorang yang beriman akan menikmati kekuatan nirbatas Allah swt. dan lupa akan sakit yang didertianya. Oleh karena itulah saat Imam Ali as. melakukan shalat dan anak panah dicabut dari tubuhnya ia tidak merasakan sakit. Satu lagi jalan yang terbaik adalah melakukan upacara peribadatan secara bersama-sama.

3. Menghindari obat-obatan

Salah satu metode menarik yang juga diajarkan Islam adalah membiarkan penyakit dan menghindar dari obat-obatan. Pada metode ini kita diajarkan untuk bersahabat dengan penyakit yang kita derita. Karena mengkonsumsi obat-obatan bagaikan menyayat diri sendiri dengan pisau bermata dua; karena obat selain menghilangkan penyakit, ia juga memberikan efek-efek tertentu pada sel-sel tubuh. Para Imam Maksum as. berkata:

"Tidak ada satupun obat yang tidak akan menimbulkan penyakit lainnya."[3]

---

[1] Ibid, halaman 219.

[2] As Syu'ara, ayat 80; *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 92, halaman 10, 23, 33 dan 314.

[3] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 62, halaman 62 – 70.

4. Perhatian sosial

Pada penyakit-penyakit kronis, perlindungan sosial terhadap penderita dan keluarganya sangatlah penting. Oleh karena itu Islam sangat menekankan kita untuk menengok orang yang sakit dan menyebutnya sebagai hak-hak Muslimin.[1] Rasulullah saw. selalu bergegas untuk menjenguk sahabat-sahabatnya yang sakit meskipun jarak yang harus ditempuh begitu jauh.[2] Banyak adab-adab menjenguk yang diajarkan, seperti berniat ikhlas, memberikan harapan-harapan positif kepada penderita, dan juga membawakan sesuatu sebagai pemberian. Dengan jengukan sesama, penderita akan:

- Merasa mulia dan tidak diabaikan oleh masyarakat sekitarnya.
- Haus kasih sayang yang ia rasa akan terpenuhi yang mana hal itu akan memberikan ketenangan jiwa padanya.
- Saat dapat melihat sanak saudara dan kerabat ia akan merasakan kenyamanan.

B. Mencari keamanan dan kestabilan

Abraham Maslow berkata:

> "Saat kebutuhan-kebutuhan fisiologis manusia terpenuhi, maka di sana akan terdapat kebutuhan-kebutuhan yang berkisar pada masalah keamanan jiwa manusia. Ciri-ciri terpenuhinya kebutuhan akan keamanan ini seperti: merasa aman, stabil, bebas dari rasa takut dan kekhawatiran, keteraturan, keterbasan, merasa memiliki posisi yang menyenangkan, dan…"[3]

Jadi, berdasarkan yang ia katakan, ciri-ciri ketidakamanan adalah:

1. Merasa terusir
2. Merasa kesepian
3. Merasa ketakutan

[1] Ibid, jilid 71, halaman 236.

[2] Ibid, jilid 16, halaman 228.

[3] *Behdasht e Ravani (Kesehatan Jiwa)*, Shamlou, halaman 136 – 146.

4. Kegoncangan dan perasaan berada dalam bahaya
5. Berpandangan negatif kepada banyak orang
6. Tidak percaya diri
7. Pesimis terhadap diri sendiri
8. Cenderung tidak puas akan diri dan lingkungannya
9. Merasa tertekan, tidak semangat dan kelelahan
10. Cenderung mencari-cari aib dan kesalahan
11. Merasa malu dan putus asa
12. Gangguan dalam sistim perasa, suka mencari kedudukan
13. Dorongan yang berlebihan untuk mendapat keamanan
14. Hanya memikirkan diri sendiri (egois)

Ciri-ciri yang pertama sampai ketiga adalah ciri-ciri utama. Sedangkan yang lainnya adalah ciri-ciri sampingan.

Dalam doa Makarimul Akhlak, Imam Sajjad as. memberikan isyarah-isyarahnya mengenai kesehatan jiwa:

> "Ya Allah, haturkanlah shalawat kepada Muhammad dan keluarganya. Rubahlah kebencian musuh-musuhku terhadapku menjadi kecintaan. Rubahlah hasud para penyeleweng menjadi persahabatan. Rubahlah prasangka buruk orang-orang yang soleh menjadi prasangka baik dan kepercayaan. Rubahlah permusuhan kerabat-kerabat menjadi kecintaan. Rubahlah maksiat dan keburukan mereka menjadi kebaikan dan amal saleh. Rubahlah sifat suka menghina mereka menjadi sifat suka menolong. Jadikanlah kecintaan berpura-pura orang yang munafik menjadi kecintaan yang sebenarnya. Rubahlah sifat-sifat buruk para penebar syubhat menjadi sifat baik. Dan rubahlah rasa takut menjadi rasa aman.[1]

Tidak hanya dalam doa di atas saja beliau mengisyarahkan rasa butuh manusia terhadap keamanan. Pada kelanjutan doa di atas disebutkan:

[1] *Shahifah Sajjadiyah*, doa 20, Makarimul Akhlak.

"Ya Allah, sampaikanlah shalawat kepada Rasulullah. Berikanlah kekuatan kepadaku untuk menghadapi orang-orang yang menzalimiku. Berilah kelancaran berbicara padaku untuk menghadapi orang-orang yang suka mendebatku. Berilah kemenangan padaku saat ada yang memusuhiku. Berilah pertolongan padaku dalam menghadapi tipu daya dan musliha musuh-musuhku. Berilah kekuatan untuk melawan orang-orang yang zalim. Berilah kekuatan untuk menghadapi orang-orang yang iri padaku. Berikanlah keamanan kepadaku saat musuh-musuhku menakutiku. Juga berilah daku taufik untuk mengikuti orang-orang yang memberikan petunjuk kepadaku dan mengarahkanku pada jalan yang benar."[1]

Jika kita lihat, kebanyakan apa yang diucapkan beliau dalam doanya di atas berhubungan dengan butuhnya seorang manusia akan keamanan.

Namun perlu diingatkan di sini bahwa pandangan Islam mengenai kebutuhan akan keamanan berbeda dengan pandangan kaum materialisme. Menurut mereka tercapainya keamanan adalah tujuan, tetapi menurut Islam tercapainya keamanan adalah perantara yang dapat mengantarkan manusia kepada tujuan yang lebih tinggi, yaitu menjadi khalifah Allah swt. di muka bumi; karena tanpa mendapatkan keamanan, manusia tidak akan mampu menjalankan tugas-tugas penghambaannya. Garis kesimpulan dari perbedaan keduanya juga dapat dijelaskan seperti ini: Ketika seorang materialis tidak dapat meraih keamanan, baginya itu berarti sama dengan kehilangan keseimbangan mental dan punahnya makna hidup, karena baginya hidup hanya terbatas pada dunia ini saja. Namun bagi orang yang beriman tidaklah seperti itu. Segala kesusahan dan tekanan-tekanan yang dialami di dunia ini akan digantikan dengan balasan dan pahala-pahala ukhrawi, dan kehidupan di dunia hanya sekedar jembatan untuk sampai pada kehidupan kekal abadi di akherat. Oleh karena itu kita dapat melihat bahwa orang-orang yang hanya bertujuan untuk hidup di dunia ini saja, mereka akan menghalalkan segala cara untuk meraih cita-citanya. Para Imam Maksum as. berkata mengenai hal ini:

"Kecintaan terhadap dunia adalah pangkal setiap kesalahan."[2]

C. Aturan dan keteraturan

---

[1] *Shahifah Sajjadiyah*, doa 20, Makarimul Akhlak.

[2] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 73, halaman 7.

Setiap saat keteraturan sosial dalam sebuah masyarakat terancam, mungkin pada waktu itu juga kebutuhan akan keamanan menjadi sangat urgent. Pada saat itulah rasa takut akan kehancuran membuat manusia benar-benar haus akan keamanan. Menurut para peneliti, pada kondisi aturan dan keteraturan, masyarakat akan mudah menerima diktatorisme atau pemerintahan militer; dan itu adalah biasa. Pernyataan ini berlaku bagi semua manusia, bahkan manusia-manusia yang sehat.[1]

Pada dasarnya, faktor kebutuhan manusia akan anturan dan keteraturan yang sebenarnya adalah kebermasyarakatan manusia. Ketidakberaturan dalam masyarakat akan menimbulkan keributan dan berbagai gangguan yang mana itu semua akan merusak ketentraman dan keamanan. Aturan memang membatasi kebebasan manusia, dan Tuhan serta naluri manusia itu sendiri yang menuntut keberadaannya. Sesungguhnya penyalahan aturan sampai kapanpun tidak memberikan keuntungan pada masyarakat.[2]

Menurut ajaran Islam, keteraturan adalah salah satu dari prinsip-prinsip kesehatan jiwa. Imam Ali as. dalam sebuah wasiatnya berkata:

> "Aku mewasiatkan kepada kalian akan ketaqwaan dan keteraturan dalam urusan-urusan kalian."[3]

Al Qur'an begitu banyak berbicara mengenai keberaturan dan peraturan:

> "Kami telah mengutus utusan-utusan Kami dengan dalil yang jelas. Kami menurunkan kitab-kitab langit bersama mereka dan timbangan (pengukur kebenaran dan kebatilan) agar umat manusia mendirikan keadilan. Dan Kami telah menurunkan besi yang mana padanya terdapat kekuatan yang sangat dan bermanfaat bagi manusia."[4]

Maksud timbangan dalam ayat di atas adalah aturan-aturan Tuhan yang merupakan tolak ukur nilai-nilai kebaikan dan keburukan. Adapun "besi" merupakan tanda jaminan dijalankannya aturan. Allah swt. juga berfirman:

---

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 79.

[2] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 11, halaman 107 – 109.

[3] *Nahjul Balaghah*, surat ke-47.

[4] Al Hadid, ayat 25.

"Dan Ia menurunkan kitab langit bersama mereka agar mereka (para utusan) menghukumi (memberikan solusi) dalam apa-apa yang mereka berikhtilaf mengenainya."[1]

Mengenai masalah keteraturan dan aturan, Islam memberikan ajaran-ajarannya yang diantaranya adalah:

1. Memperhatikan kebutuhan-kebutuhan manusia secara keseluruhan.
2. Menganjurkan kita menghindar dari perkara-perkara yang tak penting. Imam Ali as. di sini berkata: "Orang yang menyibukkan dirinya dengan perkara-perkara yang tidak penting akan tercegah untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan yang penting."[2]
3. Memperhatikan segi hubungan antara manusia dengan Tuhan.
4. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan penting dalam kehidupan.
5. Menyalurkan kesenangan dan kegembiraan di jalan-jalan yang legal.[3]
6. Sedang-sedang saja dan tidak berlebihan.[4]
7. Terselesaikannya semua urusan-urusan yang perlu (yang mudah tidak gugur karena yang susah).[5]

3. Kebutuhan akan cinta dan ikatan (bergabung dan diterima)

Abraham Maslow berkata:

"Setelah kebutuhan fisiologi dan keamanan telah terpenuhi, muncullah rasa butuh akan cinta dan kasih sayang. Pada kondisi ini, manusia akan merasakan haus hubungan emosional dengan sesamanya dan lupa bahwa dahulu kala saat ia belum memenuhi kebutuhan fisiologinya, misalnya saat

[1] Al Baqarah, ayat 213.

[2] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim,* Abdul Wahid Amadi.

[3] *Tuhaful Uqul*, Ibnu Syu'bah, halaman 11.

[4] Al Baqarah, ayat 143: "Dan begitulah kami menjadikan kalian umat yang di tengah (berada pada keseimbangan)."

[5] *Kifayatul Ushul*, Akhund e Khurasani, jilid 2, halaman 249.

lapar, pernah menertawakan dan meremehkan rasa butuh akan cinta. Namun kini ia tertekan karena merasa kesepian, asing, tidak punya teman. Cinta dan kasih sayang di sini bukan bermakna gairah seksual, meskipun ada pengaruhnya pada kebutuhan seksual. Dari sisi lain, kebutuhan akan cinta juga meliputi "mencintai" dan "dicintai".[1]

Banyak sekali bukti yang menunjukkan adanya hubungan antara depresi dengan relasi sosial. Karena saat berada di tengah-tengah sesama seorang manusia akan mendapatkan kesempatan untuk memperhatikan masalah-masalah orang lain. Dalam kondisi kebersamaan seorang manusia akan membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga ia dapat mengambil kesimpulan seberapa harus merasakan ketakutan.[2]

Dalam ajaran Islam, dikenal bahwa dasar agama adalah kecintaan. Imam Muhammad Baqir as. berkata:

"Apakah agama adalah sesuatu selain cinta?"[3]

"Agama adalah kecintaan, dan kecintaan adalah agama."[4]

Poin penting yang juga ditekankan dalam ayat-ayat dan riwayat adalah, pentingnya ikatan antara bergabung dan diterima. Cinta tidak bersifat searah, karena orang yang mencintai adalah orang yang melakukan apa yang diinginkan orang yang dicinta; lalu karena itulah orang yang dicintai tersebut mencintainya. Pada dasarnya cinta akan membuat seorang manusia bergerak menuju yang dicintai dan melakukan apapun yang diinginkan kecintaannya. Semakin tinggi cinta seseorang, maka semakin tinggi pula kadar jerih payah dan usaha yang dilakukannya untuk orang yang dicintai; khususnya jika motifasinya adalah kesempurnaan *mahbub* (yang dicintai).

Imam Baqir as. berkata:

"Manusia (cenderung) bersama orang yang ia cintai."[1]

---

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 79 - 81.

[2] *Anggizesh va Hayajan*, Murray, halaman 190 – 196; *Ravan Shenashi Anggizesh va Hayajan*, Muhyiddin Mahdi Benab, halaman 49 – 53.

[3] *Al Kafi*, Muhammad Ya'qub Kulaini, jilid 8, halaman 79.

[4] *Tafsir Nur At Tsaqalain*, Ali ibn Jum'ah Arusi Huwaizi, jilid 5, halaman 83 dan 84.

Dalam Al Qur'an disebutkan firman Allah kepada orang-orang yang mengaku mencintai Tuhan seperti ini:

> "Jika kalian memang mencintai Allah, maka bergegaslah untuk menaati-Nya. Jika demikian maka Tuhan juga akan mencintai kalian."[2]

Imam Shadiq as. berkata:

> "Ujilah hatimu, jika ia mencintaimu, kamu pasti akan mencintainya juga."[3]

Ayat-ayat seperti "Ia mencintai mereka dan mereka mencintai-Nya"[4] dan "Allah ridha akan mereka dan mereka juga ridha akan Allah."[5] membukitkan adanya sifat dua arah dalam cinta kepada Allah swt. Al Qur'an juga memerintahkan orang-orang yang beriman untuk mencintai Ahlul Bait as.:

> "Katakanlah bahwa aku tidak meminta upah apapun dari kalian selain kecintaan terhadap keluargaku."[6]

Sebaik-baiknya contoh tentang tekanan jiwa karena keterasingan dalam Al Qur'an, adalah kisah saudara-saudara nabi Yusuf as. Ketika mereka merasa ayahnya lebih menyukai nabi Yusuf as. dan saudaranya Benyamin,[7] mereka berencana untuk membunuh Yusuf as. saudara mereka sendiri. Dengan demikian mereka menjadi perusak ketentraman keluarga Ya'qub as. Cinta dapat diibaratkan sebagai perekat yang kuat yang membuat umat manusia saling terikat antara satu sama lain. Tanpa adanya cinta masyarakat akan berpecah belah dan hanya mementingkan dirinya masing-masing. Namun dengan cinta semuanya saling berpegangan tangan dan bekerja sama.[8]

---

[1] *Safinatul Bihar*, Syaikh Abbas Qumi, jilid 1, halaman 201.

[2] Ali Imran, ayat 31.

[3] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 74, halaman 182 dan jilid 46, halaman 291.

[4] Al Maidah, ayat 54.

[5] Al Mujadalah, ayat 22.

[6] As Syura, ayat 23.

[7] Yusuf, ayat 8

[8] *Tafsir Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 16, halaman 392.

Dalam Al Qur'an Allah swt memberikan berita gembira-Nya kepada orang-orang yang beriman seperti ini: "Mereka yang memiliki iman dan melakukan amal saleh, Allah akan menciptakan kecintaan di hati setiap orang kepada mereka."[1] Disebutkan juga nabi Ibrahim as. memohon kepada Allah swt. agar setiap orang mencintai anak-anaknya:

> "Ya Tuhan, jadikanlah hati-hati setiap orang cinta dan cenderung pada mereka (anak-anakku)."[2]

Ketika nabi Musa as. mendengar putri-putri Syu'aib as. berkata bahwa ayah mereka telah tua dan tidak memiliki siapa-siapa, hatinya luluh dan terarik untuk berbuat baik pada mereka, ia memberi minuma kepada kambing-kambing mereka.[3] Al Qur'an memberikan contoh yang paling mulia akan cinta: "Saat Ahlul Bait sedang dalam keadaan puasa dan merasakan lapar, mereka memberikan makanan buka puasanya kepada anak yatim, orang miskin dan hamba yang tertawan."[4] Meskipun diri mereka juga dalam keadaan butuh, seperti Anshar, mereka mendahulukan Muhajirin atas dirinya.[5] Sunah para utusan Allah swt. dan wali-wali-Nya adalah saling mencintai dan berbagi hati kepada sesama.

> "Dan aku menginginkan kebaikan untuk kalian."[6]

Alferd Adore menyebut perasaan pada sesama sebagai "cara pandang saudara besar" dan berkata:

"Umat manusia, selain memiliki amarah dan kebencian, mereka juga memiliki perasaan saling berdukacita yang dalam dan berbagi kepada sesamanya. Oleh karena itu mereka memiliki kecenerungan khas terhadap sesama seakan setiap orang dari meraka adalah satu anggota badan bagi satu tubuh yang disebut masyarakat."[7]

---

[1] Maryam as., ayat 96.

[2] Ibrahim, ayat 37.

[3] Al Qashash, ayat 23 dan 24.

[4] Al Insan, ayat 8.

[5] Al Hasyr, ayat 9.

[6] Al A'raf, ayat 62.

[7] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 31.

Islam bertujuan untuk memberikan kebaikan dalam kehidupan bermasyarakat manusia dengan prinsip kecintaan dan pemenuhan kebutuhan; yang mana itu sendiri merupakan tanda legalitas hubungan sosial. Prinsip kecintaan dan pemenuhan kebutuhan ini benar-benar bertentangan dengan permusuhan dan iri dengki. Islam menganggap persahabatan dan kebersamaan dengan cara menunjukkan kecintaan sebagai jalan pemenuhan kebutuhan tersebut. Menyatakan kesukaan adalah deklarasi cinta. Seseorang berkata pada Imam Shadiq as. bahwa ia mencintai sahabatnya. Lalu beliau berkata kepadanya:

> "Maka nyatakanlah rasa cintamu itu, karena itu akan membuat cintamu lebih dalam dan tertanam kuat."[1]

Dalam riwayat lain disebutkan:

> "Tidak ada kebaikan pada orang yang tidak mencintai seseorang dan tidak dicintai."[2]

Imam Ali as. juga berkata:

> "Hati setiap lelaki begitu liar, barang siapa dapat menjinakkannya, maka ia akan menjadi sahabatnya."[3]

Riwayat di atas menunjukkan kepada kita bagaimana cara menarik kecintaan seseorang. Islam mengajarkan kita untuk berlomba-lomba mengucapkan salam dan menunjukkan kecintaan sebagai bukti bahwa Islam sangat mementingkan kecintaan terhadap sesama. Al Qur'an menyebutkan bahwa salah satu sifat Rasulullah saw. yang dikenal adalah pecinta umat dan penyeru kebaikan bagi mereka.[4] Mengenai beliau Al Qur'an bercerita:

> "Kerepotan-kerepotan yang kalian berikan kepadanya begitu berat tapi ia bersikeras untuk memberi petunjuk kepada kalian."[5]

Dalam ayat lainnya juga disebutkan:

---

[1] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 74, halaman 181..

[2] Ibid, jilid 75, halaman 265, jilid 74, halaman 393, dan jilid 77, halaman 149.

[3] *Nahjul Balaghah*, hikmah 50.

[4] Al A'raf, ayat 89: "Dan aku menasehati kalian, namun kalian tidak menyukai para pemberi nasehat."

[5]At Taubah, ayat 128.

> "Seakan-akan engkau (wahai Rasulullah) seperti orang yang dicabut nyawanya saat mereka tidak mau beriman."[1]

Salah satu perkara yang penting dalam suatu masyarakat adalah keseimbangan emosional. Setiap orang membutuhkan kasih sayang dan perasaan sesamanya. Karena itulah Islam juga sangat menekankan silaturrahmi. Dalam kumpulan kalimat-kalimat pendeknya Imam Ali as. berkata: "Kehilangan kawan-kawan yang dicintai adalah keterasingan."[2] Namun perlu diingatkan juga bahwa motivasi di balik cinta dan persahabatan orang yang beriman adalah keridhaan Ilahi. Mereka membenci dan mencintai karen kecintaan terhadap Tuhan mereka.

4. Kebutuhan akan kehormatan dan kemuliaan

Abraham Maslow berkata bahwa semua manusia, kecuali orang-orang yang sakit jiwa, memiliki kecenderungan untuk menghormati diri sendiri dan juga sesamanya. Kita dapat mengkaji masalah ini dalam dua kategori terpisah:

1. Kecenderungan untuk memiliki kekuatan, keberhasilan dan kecukupan
2. Kepemimpinan dan kecenderungan untuk mendapatkan pengakuan (penghormatan orang lain terhadap individu)

Tergapainya kehormatan dan kemuliaan akan menciptakan rasa percaya diri dan sebaliknya, orang yang tidak merasa memiliki kemuliaan akan mewujudkan perasaan hina dan lemah.[3] Berdasarkan fakta ini, kebanyakan dari prilaku-prilaku buruk besumber dari tidak dimilikinya kemuliaan dan kehormatan.

Freud berkata:

> "Gangguan-gengguan kejiwaan harus dianalisa pada rasa percaya diri."[4]

---

[1] As Syu'ara, ayat 3.

[2] *Nahjul Balaghah*, kalimat-kalimat pendek, nomor 65.

[3] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 82 dan 83.

[4] *Ravanshenashi e Afsordeghi*, Bernez, halaman 69.

Penghormatan dan kemuliaan yang paling mendalam dan sehat adalah penghormatan hak oleh orang lain terhadap seseorang, bukan kemasyhuran lahiriah dan pujian-pujian bohong.

Dalam pembahasan ini, poin terpenting yang harus kita perjelas adalah perbedaan pandangan Islam dan pandangan materialisme terhadapnya; karena seorang materialis berusaha mendapatkan kecintaan dan kekuatan juga penghormatan dari orang lain karena dorongannya untuk menjadi lebih dari yang lainnya (bersaing dengan sesamanya), namun seorang mukmin mencari kepribadian yang sesuai dengan risalah Ilahi, karena dalam pandangan Islam kemuliaan adalah miliki Tuhan, utusan-Nya, dan orang-orang yang beriman. Dalam salah satu doa Imam Zainal Abidin as. disebutkan: "Tuhanku, berikanlah kemuliaan padaku dan jauhkan rasa sombong dariku."[1]

Islam melarang kita untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan kemuliaan dan kehormatan diri sendiri. Para Imam kita, meskipun mereka sesungguhnya mengenakan pakaian-pakaian yang kasar, (saat bertemu banyak orang) mereka melapisinya dengan pakaian yang bagus.[2]

Imam Ali as., dalam rangka membungkam mulut orang-orang kafir, secara terang-terangan membantu orang-orang miskin.[3]

Imam Ridha as. selalu menghias dirinya saat bertemu banyak orang dan mengenakan pakaian yang indah. Namun saat berada di rumah sendiri ia mengenakan pakaian yang kasar.[4]

Para Imam maksum memerintahkan umatnya untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan kemuliaan dirinya di tengah-tengah masyarakat, karena: "Orang yang beriman adalah orang yang mulia."

Dengan penjelasan lain, seorang Muslim harus menjaga image ke-Musliman nya, dan ini juga termasuk risalah beragama. Imam Ali Zainal Abidin as. berkata dalam *Sahifah*-nya:

---

[1] *Shahifah Sajjadiyah*, doa ke-20 (Makarimul Akhlak).

[2] *Wasailus Syiah,* Allamah Hurr Amili, jilid 3, bab 8 *(Ahkam Malabis)*, halaman 351.

[3] Ibid, bab 3, hadis ke 2, jilid 3, halaman 343.

[4] Ibid, bab 29, hadis ke 3, jilid 3, halaman 376.

"Ya Tuhan, saat dalam keadaan yang darurat, jadikanlah aku senantiasa berpegang teguh pada-Mu, dan saat aku membutuhkan aku senantiasa meminta kepada-Mu, dan saat aku lemah aku senantiasa bersandar pada-Mu, dan di saat yang membahayakan aku senantiasa meminta pertolongan dari-Mu, dan jangan Kau biarkan aku memohon kepada selain-Mu."[1]

Dalam Al Qur'an kehormatan dan kemuliaan sangat ditekankan sekali, karena manusia adalah makhluk terbaik di alam semesta. Allah swt. berfirman:

"Dan Kami telah memuliakan keturunan Adam."[2]

Karl memberikan penjelasan bahwa manusia lebih berumur lama dan lebih giat berusaha daripada hewan-hewan lainnya, yang mana dengan kekuatan berfikirnya lah manusia membangun peradaban seperti yang dilihat sekarang ini.[3]

Imam Ali as. berwasiat kepada Imam Hasan as.:

"Kamu harus bijaksana dan tidak menjatuhkan dirimu dalam kehinaan, meskipun kaupikir dengan kehinaan itu engkau akan mendapatkan apa yang kau inginkan. Karena aku yakin tidak ada yang bisa kau dapat sesuatu jika kau membayarnya dengan kemuliaan diri. Janganlah menjadi budak dan pengabdi orang lain, karena Allah swt. telah menciptakanmu sebagai orang yang merdeka."[4]

Karena kemuliaan dan kehormatan diri inilah Al Qur'an menyebut penciptaan manusia sebagai sebaik-baiknya penciptaan: "Maka maha suci Allah, pencipta yang paling baik."[5] Oleh karena itu sikap kita perlu diperhatikan agar kemuliaan senantiasa terjaga:

"Saat ada pekerjaan-pekerjaan yang tidak penting, mereka melaluinya (tidak mengerjakannya)."[6]

"Saat orang-orang bodoh berbicara buruk kepada mereka, mereka tidak mempedulikannya."[7]

---

[1] *Shahifah Sajjadiyah*, doa ke-20 (Makarimul Akhlak).

[2] Al Isra', ayat 70.

[3] *Ensan Movjudi Nashenakhte (Manusia Makhluk Misterius)*, Alexis Karl, halaman 73 dan 74.

[4] *Nahjul Balaghah*, surat ke 31.

[5] Al Mu'minun, ayat 14.

[6] Al Furqan, ayat 72.

[7] Al Furqan, ayat 63.

Tentang pentingnya kemulian, cukup kita saksikan bahwa Islam melarang kita untuk menjadi hamba selain Tuhan. Hanya Allah swt. yang layak disembah dan sujud di hadapan-Nya. Tidak ada yang memiliki hak disembah kecuali Allah swt, karena syiar Islam adalah "Tiada Tuhan selain Allah swt." Orang yang menginginkan kehormatan dan kemuliaan harus tahu bahwa itu semua adalah milik-Nya.

> "Jika (kalian) mengnginkan kemuliaan, sesungguhnya kemuliaan semuanya adalah milik Allah."[1]

5. Kebutuhan akan pengetahuan (ilmu, pemahaman dan pembuktian)

Abraham Maslow memaparkan masalah kebutuhan manusia terhadap pengetahuan dalam pembahasan aktualisasi diri dengan sudut pandang yang lebih luas. Ia berkata:

> "Pada tingkatan yang paling tinggi, manusia membutuhkan ilmu pengetahuan dan makrifat untuk memenuhi rasa keingintahuannya. Sejarah umat manusia telah memberikan contoh terbaik untuk kita. Umat manusia di hadapan bahaya-bahaya besar kehidupan, seperti halnya kematian, selalu mencari dan bertanya-tanya akan hakikat sebenarnya, mereka tertarik pada fenomena-fenomena misterius yang tak diketahui, namun di hadapan hal-hal yang sudah diketahui, mereka menunjukkan reaksi kebosanan. Kebosanan dan rasa benci pada diri sendiri semacam ini sering didapati pada golongan orang-orang cerdas namun tidak memiliki aktifitas-aktifitas yang menantang mereka untuk maju. Kita sering menemukan perempuan-perempuan berpotensi dan cerdas yang tidak memiliki pekerjaan, lalu lambat laun tanda-tanda kebosanan dan kebencian terhadap diri ini muncul pada mereka. Dengan penjelasan lain, kita selalu bosan dengan sesuatu yang sudah kuno. Hal-hal yang sebelumnya dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan kita, dengan cepat sifat pemenuhan kebutuhan yang ada padanya sirna. Hal penting yang perlu diingat di sini adalah memisahkan kebutuhan-kebutuhan pengetahuan dan kebutuhan-kebutuhan aksi, karena kecenderungan pada pengetahuan pada dasarnya mencakup kecenderungan aksi."[2]

Dalam agama Islam diyakini bahwa pahala orang yang mati dalam keadaan menuntut ilmu adalah pahala orang yang mati syahid:

---

[1] Al Fathir, ayat 10.

[2] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 85 - 89.

"Jika kematian datang pada seorang penuntut ilmu, dan ia berada dalam keadaan ini, maka ia mati seperti matinya orang yang syahid."[1]

"Seorang yang alim berada pada satu tingkatan lebih tinggi dari seorang syahid. Seorang syahid berada satu tingkatan lebih tinggi daripada seorang *abid* (penyembah). Tingkatan seorang alim jika dibandingkan dengan tingkatan semua makhluk di alam semesta seperti tingkatanku jika dibanding dengan yang paling rendah di antara mereka."[2]

"Di hari kiamat kelak ada tiga kelompok yang dapat memberikan syafaat: para nabi, para ulama dan para syuhada."[3]

Ayat pertama yang diturunkan kepada Rasulullah saw. adalah ayat yang berkenaan dengan ilmu dan pena.[4] Setelah berbicara tentang nikmat penciptaan, Allah swt. berbicara tentang ilmu.[5] Dalam Al Qur'an juga disebutkan bahwa para malaikat bersujud di hadapan nabi Adam as. setelah Allah swt. mengajarkan *asma* (nama-nama) kepadanya.[6] Kedudukan ilmu dalam Islam begitu tingginya sehingga Allah swt. memerintahkan nabi-Nya untuk berkata:

"Tuhanku, tambahkan ilmu padaku."[7]

Nabi Musa as. Meskipun beliau adalah seorang nabi, tidak enggan memohon kepada nabi Khidir as. Untuk menjadi muridnya. Perbincangan kedua nabi dalam Al Qur'an disebutkan seperti ini:

"Apakah aku boleh mengikutimu agar engkau memberiku pengetahuan dari ilmu *landunni*-mu?"[8]

---

[1] *Safinatul Bihar*, Syaikh Abbas Qumi, jilid 1, kata *Syahada*.

[2] *Tafsir Majma'ul Bayan*, Abu Ali Fadhl bin Hasan Thabrasi, jilid 9, halaman 235.

[3] Ali ibn Jum'ah Arusi Huwaizi, *Ruhul Ma'ani*, jilid 28, halaman 26.

[4] Al Alaq, ayat 4 dan 5: "Tuhan yang telah memberi tahu (mengajari) manusia dengan pena. Memberi tahu apa yang belum diketahui (oleh manusia)."

[5] Ar Rahman, ayat 3 dan 4: "Dia menciptakan manusia. Menjadikannya pandai berbicara."

[6] Al Baqarah, ayat 31.

[7] Thaha, ayat 114.

[8] Al Kahf, ayat 66.

Kata *rusyda* dalam ucapan nabi Musa as. menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan merupakan perantara untuk berkembang dan sempurnanya manusia, bukan tujuan. Nabi Ibrahim as. dengan derajat kemuliaan yang ia miliki, untuk mendapatkan keyakinan yang lebih kuat, ia memohon kepada Allah swt. untuk menyaksikan bagaiamana Ia menghidupkan mahkluk yang telah mati.[1] Ini menunjukkan bahwa seorang nabi pun, setelah mencapai derajat kemuliaan tertinggi, ia tetap berusaha mencapai derajat yang lebih tinggi lagi, yaitu pengetahuan dan ketenangan jiwa yang dihasilkan olehnya; yakni keyakinan memiliki berbagai tingkatan, dan dalam ayat di atas nabi Ibrahim as. berusaha untuk mencapai tingkatan tertingginya.

Ketika para nabi mencapai derajat tinggi ilmu *ladunni*, mereka melihat ketenangan jiwa mereka ada pada kelanjutan pemahaman yang lebih tinggi. Pada saat itulah kewajiban manusia, sebagai makhluk yang tidak mengetahui apa-apa selain sedikit saja, menjadi jelas.[2] Contoh yang ditunjukkan dalam Al Qur'an berkenaan dengan rasa keingintahuan, adalah kisah Dzulqarnain. Setelah semua hal yang dibutuhkan telah tersedia—"dan Kami telah memberinya segala sesuatu sebagai wasilah dan perantara"—ia memulai perjalanannya menuju timur dan barat. Kisah bendungan Ya'juj dan Ma'juj menunjukkan jiwa Dzulqarnain yang pantang meneyerah dan selalu ingin tahu. Jika seandainya wasilah dan segala hal yang dibutuhkan oleh Dzulqarnain waktu itu deberikan kepada orang lain, belum tentu orang tersebut akan bangkit dan melakukan perjalanan ke barat dan timur seperti yang telah dilakukan oleh Dzulqarnain.[3]

6. Kebutuhan akan keindahan

Pada sebagian orang dapat ditemukan rasa butuh terhadap keindahan. Orang-orang seperti ini akan merasakan ketidaknyamanan saat berada di lingkungan yang penuh keburukan, dan sebaliknya akan merasa bahagia bila berada di lingkungan yang indah. Mereka orang-orang yang penuh rasa haus

[1] Al Baqarah, 260: "Agar aku mendapatkan ketenangan dan keyakinan dalam hatiku."

[2] Al Isra', ayat 85: "Dan pengetahuan-pengetahuan yang diberikan kepada kalian sungguh sedikit."

[3] Al Kahf, ayat 83 – 98; Nashir Makarim Syirazi, *Tafsir e Nemune*, jilid 12, halaman 522 – 523.

dan rindu, dan itu hanya dapat dipenuhi dengan keindahan. Keadaan seperti ini kira-kira ada pada setiap anak kecil yang sehat di setiap bangsa dan sejak zaman batu hingga nanti.[1]

Menurut pakar psikologi, emosi keindahan adalah salah satu dari empat aspek jiwa manusia yang mewujudkan berbagai seni. Islam juga mementingkan hal ini. Dalam Al Qur'an disebutkan: "Katakanlah, siapa yang telah mengharamkan hiasan-hiasan (yang diberikan oleh) Tuhan?"[2] Keindahan dan hiasan yang diberikan oleh Tuhan yang dijelaskan dalam ayat tersebut memberikan nilai kesucian pada keindahan. Lebih dari itu, ada anjuran dalam Islam jika seseorang mukmin memasuki masjid, hendaknya ia bersama dengan hiasan-hiasannya:

> "Wahai anak Adam, ambillah hiasan kalian dari setiap masjid."[3]

Sebagaimana yang dapat kita fahami, dalam ayat di atas lawan bicara Allah swt. adalah anak cucu Adam, yakni seua manusia. Jadi dianjurkan bagi setiap orang untuk membawa hiasannya bersamanya saat melangkahkan kaki di masjid. Imam Mujtaba as. selalu mengenakan pakaian terbaiknya saat melakukan ibadah shalat. Ketika ia ditanya, ia menjawab:

> "Allah swt. adalah dzat yang maha indah dan Ia mencintai keindahan. Aku mengenakan pakaian yang indah untuk beribadah kepada Tuhanku dan Ia yang telah memerintahkan kita untuk membawa perhiasan kita saat pergi ke masjid."[4]

Di riwayat lainnya disebutkan:

> "Sesungguhnya Allah swt. indah dan Ia mencintai keindahan. Ia suka melihat tanda-tanda nikmat yang telah Ia berikan pada hambanya."[5]

Tuhan yang telah memberikan rasa cinta kepada keindahan ini. Di saat kita melihat segala sesuatu pada unsur keindahannya, itu saja sudah termasuk ibadah. Seorang yang beriman saat menyaksikan keindahan, selain ia menikmatinya, ia juga merasa dekat dengan Tuhannya. Akan tetapi,

---

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 89.

[2] Al A'raf, ayat 32.

[3] Al A'raf, ayat 31.

[4] Al A'raf, ayat 31.

[5] *Wasailus Syiah,* Allamah Hurr Amili, jilid 3, Hukum-Hukum Berpakaian, bab 1, hadis ke-8 halaman 341.

menikmati keindahan dan mengambil perhiasan bagi diri sendiri, ada aturan-aturannya. Beberapa aturan dalam Islam terkait dengan masalah ini adalah:

A. Tidak menarik perhatian secara berlebihan

Dalam sebuah riwayat kita membaca:

“Sesungguhnya Allah swt. tidak menyukai pakaian kesombongan.”[1]

“Kehinaan seseorang cukup dengan saat ia mengenakan pakaian yang membuatnya sombong (dan menjadi perhatian banyak orang).”[2]

“Sebaik-baiknya pakaian di setiap zaman adalah pakaian zaman itu.”[3]

B. Tidak berlebihan

Kita harus memperhatikan haramnya sikap berlebihan dalam memanfaatkan nikmat-nikmat Tuhan dan menggunakan perhiasan-perhiasan. Oleh karena itu kita diharamkan untuk memakai perhiasan dengan berlebihan apa lagi bertujuan untuk kesombongan dan bangga diri. Al Qur’an mensifati orang-orang penyembah dunia seperti ini:

“Apakah kalian membangun simbol-simbol syahwat dan nafsu di tempat-tempat yang tinggi dan istana-istana yang kokoh; seakan-akan kalian akan hidup di dalamnya selamanya?!”[4]

6. Aktualisasi diri

Abraham Maslow berkata:

---

[1] Ibid, bab 12, hadis ke-1, halaman 354.

[2] Ibid, jilid 3, bab 12, hadis ke-1, halaman 354.

[3] Ibid.

[4] As Syu’ara, ayat 128 dan 129.

> "Seorang musisi akan mendapatkan ketenangan dalam jiwanya saat ia memainkan alat musiknya. Begitu juga seorang pelukis akan mendapatkan ketenangan saat ia menggambar. Penyair juga seperti itu saat ia melantunkan syairnya. Setiap orang harus berupaya menjadi apa yang ia memang seharusnya. Dorongan dan kebutuhan inilah yang kita sebut aktualisasi diri. Istilah ini pada awal kalinya digunakan oleh Kurt Goldstein sebagai sebutan untuk dorongan manusia dalam mewujudkan potensi-potensinya; yang mana pewujudan potensi tersebut, ada pada diri setiap manusia, meskipun bersifat potensial. Dorongan seperti ini yang menciptakan dorongan-dorongan sepert berusaha untuk lebih dari ideal, menjadi pahlawan, menjadi inovator, pelukis ulung, dan seterusnya. Namun perlu diingat bahwa pemenuhan kebutuhan ini bergantung pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan di tingkatan sebelumnya: kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kasih sayang, serta kemuliaan."[1]

Dorongan dan kebutuhan terhadap aktualisasi dapat disaksikan pada orang-orang yang kecenderungannya pada kesempurnaan dan maksimalisasi prilaku begitu kuat. Ciri-ciri orang yang haus kesempurnaan adalah:

1. Tidak mencari pekerjaan yang mudah.
2. Mencari pekerjaan yang dapat dibandingkan dengan pekerjaan orang lain.
3. Gigih dalam bekerja.
4. Tingkatan harapan-harapannya tinggi.
5. Mengkontrol pekerjaan dan selalu waspada.

Mengenai aktualisasi dalam pandangan Islam, dapat dijelaskan seperti ini: umat manusia merupakan tambang emas dan perak, lalu para nabi datang untuk mengeluarkan emas dan perak itu. Dalam sebuah riwayat disebutkan:

> "Manusia adalah tambang, seperti tambang emas dan perak."[2]

Dalam Al Qur'an diterangkan bahwa tidak ada makhluk selain manusia yang derajat tertinggi dan terendahnya begitu menakjubkan. Derajat tertinggi manusia adalah sebagai makhluk yang mana

---

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 82 - 84.

[2] *Nahjul Balaghah*, khutbah pertama.

para malaikat bersujud di hadapannya,[1] menjadi khalifah Allah swt. di muka bumi,[2] para pengemban amanat Ilahi,[3] dan makhluk yang telah diciptakan dengan bentuk yang terbaik.[4] Ketika manusia selalu melakukan amal yang saleh, ia akan mencapai derajat makhluk yang tertinggi.[5] Manusia dapat mencapai suatu tingkatan yang mana ia hanya akan melihat Tuhan karena begitu dekat dengan-Nya: "Maka jadilah ia dekat sejarak dua ujung busur panah atau lebih dekat lagi."[6] Pada peristiwa mi'raj Rasulullah saw. begitu dekat dengan Allah swt. sampai malaikat Jibril berkata padanya:

> "Jika aku naik lebih tinggi lagi, sayap-sayapku akan terbakar."[7]

Dalam perjalanan maknawi ini, diri manusia tidak dapat ditukar dengan selain surga. Imam Ali as. berkata:

> "Harga diri kalian tidak kurang dari surga. Maka janganlah kalian jual diri kalian kecuali untuk mendapatkan surga."[8]

Dalam pandangan ini, diri manusia merupakan ringkasan alam semesta, sebuah wujud di hadapan alam semesta yang luas. Dalam sebuah kitab syair yang dinisbatkan kepada Imam Ali as. terdapat sebuah syair yang isinya:

"Apakah engkau mengira dirimu sesuatu yang kecil? Padahal dalam dirimu terdapat alam yang luas."[9]

---

[1] Shaad, halaman 71.

[2] Al Baqarah, ayat 30.

[3] Al Ahzab, ayat 72: "Sesungguhnya kami menyerahkan amanat..."

[4] Al Mukminun, ayat 14: "Maka mahasuci Allah swt. sebaik-baiknya pencipta."; At Tin, ayat 4: "Kami telah menciptakan manusia dengan bentuk ciptaan yang terbaik."

[5] Al Bayyinah, ayat 6: "Mereka adalah sebaik-baiknya makhluk."

[6] An Najm, ayat 9.

[7] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jlid 1, Bahasan Rawi.

[8] *Nahjul Balaghah*, hikmah 456.

[9] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 18, halaman 237.

Adapun derajat terrendah manusia adalah derajat yang lebih hina dari hewan.[1] Manusia hatinya bisa lebih keras dari kerasnya batu.[2] Paling rendahnya derajat manusia ini disebut dalam Al Qur'an sebagai Asfalus Safilin,[3] tingkatan dimana manusia-manusia hina jatuh kedalamnya.[4]

Dalam perjalanan ini, baik perjalan menuju tingkata tertinggi ataupun tingkatan terhina, manusia bebas berkehendak. Apapun yang ditanam manusia itulah yang kelak akan ia dapatkan hasilnya. Namun sejujurnya tidak ada yang dapat didapat oleh manusia selain apa yang telah diusahakannya. Allah swt. berfirman: "Dan bahwasannya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya."[5] Kata *sa'y* dalam bahasa Arab berarti berjalan dengan cepat dan berusaha. Al Qur'an menitik beratkan usaha, bukan amal; yakni yang terpenting adalah usaha, bukan sampai atau tidaknya kepada tujuan; yang menjadi asas adalah taklif, bukan hasil amal perbuatan. Apa yang dipahami dari ayat adalah akherat, namun tolak ukur sebenarnya adalah keduanya. Dalam ayat lainnya disebutkan:

> "Katakanlah bahwa tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya (prilaku dan kepribadiannya)."[6]

Kata *syakilah* pada ayat di atas berakar pada kata *syakl* yang berarti menjinakkan hewan. Hubungan antara prilaku dan *malakah* (keadaan telah menjadi tetap dan mendarahdaging) seperti hubungan antara tubuh dan jiwa. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa di antara keduanya terdapat suatu keterikatan khusus. *Syakilah* (keadaan) manusia ada dua macam:

A. Terwarisi dan sudah ada sejak manusia dilahirkan.

B. Tergapai dan didapatkan karena usaha, lalu menetap dan mendarahdaging pada manusia.

---

[1] Al A'raf, ayat 179.

[2] Al Baqarah, ayat 74.

[3] At Tin, ayat 7.

[4] An Nisa', ayat 145; *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 27, halaman 144.

[5] An Najm, ayat 39.

[6] Al Isra', ayat 84.

Yang menjadi penentu amal perbuatan manusia adalah *malakah-malakah* macam kedua, oleh karena itu pahala dan siksa yang didapat manusia bertumpu pada ikhtiar dan kehendak diri manusia sendiri, bukan paksaan.[1]

Berdasarkan apa yang telah lalu, aktualisasi diri dalam tingkatan tertinggi manusia merupakan hal yang terpuji dan itulah tujuan diutusnya para nabi, karena agama memerintahkan kita untuk memandang diri kita dengan pandangan positif, kita harus merasakan kemerdekaan dan kemandirian, tidak boleh memandang diri dengan pandangan kehinaan, kelemahan dan keraguan.

Namun pembahasan aktualisasi diri harus disertai dengan prinsip penerimaan keadaan dan penilaian hakiki akan diri sendiri dan manusia harus selalu berada pada keadaan *khauf wa raja* (keadaan takut dan harapan). Karena mungkin saja manusia tidak dapat mengemban amanat ini lalu dikenal dengan *dzalum* (amat zalim) dan *jahul* (amat bodoh). Dalam doa Makarimul Akhlak, Imam Zainal Abidin as. berkata:

> "Tuhanku, janganlah Engkau tinggikan derajatku diantara manusia kecuali pada saat yang sama Engkau ciptaan rasa hina bagi diriku sendiri di dalam hati ini."[2]

Berdasarkan prinsip penerimaan keadaan, manusia merasa lemah di hadapan kehendak dan keputusan Tuhan. Prinsip ini tidak bertentangan dengan aktualisasi diri dan pada dasarnya merupakan penilaian hakiki terhadap diri sendiri; penilaian yang bertumpu pada tawakal dan harapan pada kekuatan Allah swt. yang tak akan sirna dan juga usaha, rasa cukup serta kemerdekaan dan akan mengantarkannya kepada tujuan yang hakiki.

7. Kebutuhan spiritual (penyembahan)

Abraham Maslow berkata:

"Kecenderungan pada agama dan falsafah mendunia yang membuat seseorang yakin bahwa alam semesta dan umat manusia yang tinggal di dalamnya adalah sebuah keutuhan yang teratur dan memuaskan, pada

---

[1] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jlid 189 – 194; *Ensan dar Eslam (Manusia dalam Islam)*, Abdullah Jawadi Amuli, halaman 30 – 35.

[2] *Shahifah Sajjadiyah*, doa ke-20 (Makarimul Akhlak).

kadar tertentu memiliki hubungan dengan kebutuhan manusia akan keamanan. Di sini kita menganggap agama dan falsafah sebagai kebutuhan akan keamanan."[1]

William James dalam buku *Din va Ravan (Agama dan Jiwa)* berkata:

> "Dalam kebanyakan kitab-kitab suci agama-agama, ada tiga hal yang begitu dipentingkan: qurban atau mempersembahkan tumbal, pengakuan dosa atau taubat, dan yang terakhir doa."[2]

Pemberian tumbal untuk tuhan-tuhan dapat kita saksikan pada agama-agama primitif manusia.

> Salah satu sisi kejiwaan manusia yang paling penting dan dapat dilihat sejak dahulu kala hingga sekarang adalah penyembahan. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa di manapun dan kapanpun ditemukan manusia, di situ juga ada yang namanya ibadah dan penyembahan, meskipun obyek yang disembah berbeda-beda satu sama lain. Para nabi datang tidak untuk mengajarkan penyembahan kepada umat manusia, namun mereka mengajarkan bagaimana cara menyembah serta menghindarkan manusia dari kesyirikan. Menurut kebanyakan ulama, umat manusia pada mulanya adalah umat yang bertauhid, lalu lambat laun menyimpang dan menjadi musyrik. Naluri untuk menyembah, atau disebut juga naluri beragama, terdapat pada diri setiap manusia.[3]

Enstein setelah mengkategorikan jalan-jalan religius dan agama menjadi tiga kelompok, menerangkan bahwa kelompok ketiga adalah "ajaran eksistensi". Ia berkata:

> "Di jalan ini, dalam diri seseorang akan muncul sedikit percikan spiritualitas di balik perkara-perkara materi yang dihadapinya. Ia akan menganggap dirinya bagaikan sebuah sangkar yang memenjarakannya. Ia ingin terbang dari sangkar itu dan menggapai hakikat alam semesta sebagai satu eksistensi."[4]

Penelitian seorang psikolog Inggris, Hendri Lang, yang dilakukan terhadap puluhan ribu orang stres dan pelaku kejahatan membuktikan bahwa orang-orang yang memiliki keyakinan pada suatu agama, atau orang-orang yang terikat pada suatu jenis ibadah, memiliki kepribadian manusiawi yang

---

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 77.

[2] *Din va Ravan (Agama dan Jiwa)*, William James, halaman 152.

[3] *Ehya e Fekr e Din*, Murtadha Muthahari, halaman 105.

[4] Ibid.

lebih tinggi dan jika dibandingkan dengan orang-orang yang tidak beriman dan tak pernah beribadah, mereka lebih memiliki kemulian.[1]

Para peneliti Pusat Penelitian Psikologi Universitas Saint Louis dalam buku Faktor-Faktor yang Terlupakan dalam Kesehatan Jiwa menulis:

"Orang-orang yang paling tidak seminggu sekali pergi ke gereja, lebih sedikit mengalami gangguan kejiwaan."[2]

Dalam hal ini Syahid Muthahari juga berkata:

"Berdoa dan beribadah adalah tabib untuk jiwa kita; yakni jika olahraga penting untuk kesehatan kita, jika air bersih penting untuk disediakan di rumah, begitu juga dengan doa dan ibadah. Jika seseorang menyisakan beberapa saat dalam sehari untuk berdoa dan menengadahkan kepalanya kepada Allah swt., betapa hatinya akan menjadi bersih."[3]

Manusia secara alaminya ketika menghadapi kesusahan ia akan bersandar pada kekuatan supranatural. Dalam Al Qur'an disebutkan bahwa ketika orang-orang telah putus asa pada pertolongan-pertolongan yang bersifat materi, barulah mereka mengingat Tuhan dan meminta pertolongan dari-Nya:

"Dan ketika manusia berada dalam tekanan mara bahaya, saat itu mereka mau berdoa kepada-Ku baik dalam keadaan duduk atau berdiri."[4]

Dalam pandangan Al Qur'an, tujuan dari penciptaan manusia dan jin adalah ibadah:

"Dan tidaklah Kami menciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah pada-Ku."[5]

Karena ibadah adalah puncak kesempurnaan manusia dan kedekatannya dengan sang Pencipta serta bentuk kepasrahan di hadapan-Nya. Ibadah adalah seorang hamba menyesuaikan dirinya dengan

---

[1] *Ruhul Shalah Fil Islam*, Afif Abdul Fattah Tayarah, halaman 9.

[2] *Parashtesh e Agahane*, Muhammad Reza Rezvan Talab, halaman 24.

[3] *Ehya e Fekr e Din*, Murtadha Muthahari, halaman 292.

[4] Yunus, ayat 12.

[5] Ad Dzariyat, ayat 56.

sifat-sifat *jamal* dan sifat *kamal* lalu terbang bermi'raj dengan perantara shalat.[1] Imam Ali as. berdoa kepada Allah swt. seperti ini:

> "Ya Allah, cukup menjadi kebanggaan bagiku karena aku adalah hamba-Mu dan cukup bagiku merasa mulia karena Engkau-lah Tuhanku."[2]

Al Qur'an menceritakan kisah pertama kalinya terjadi pembunuhan di muka bumi:

> "Saat mereka berdua mempersembahkan korban (berqurban) lalu diterima salah satu dari mereka dan yang lain tidak detirima, lalu (orang yang tidak diterima korbannya) berkata "Aku sungguh akan membunuhmu."[3]

Dalam ayat di atas diterangkan bahwa penyebab rasa hasud pada diri Qabil adalah tidak diterimanya persembahan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi pertama kali pembunuhan yang pernah terjadi di dunia ini adalah tidak terpenuhinya kebutuhan beribadah. Kesalahan utama Qabil saat itu adalah, ia lupa bahwa syarat diterimanya peribadatan adalah ketaqwaan, bukan ancaman dan tekanan.[4]

Maslow, dalam buku *Ofoqhaye Valatar Az Fetrat e Ensan (Ufuk-Ufuk yang Lebih Tinggi dalam Fitrah Manusia)*, menjelaskan sekumpulan kebutuhan-kebutuhan naluriah (fitri) manusia yang tinggi. Kebutuhan-kebutuhan fitri tersebut akan muncul setelah terpenuhinya silsilah kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kasih sayang, dan aktualisasi diri. Kebutuhan-kebutuhan yang dimaksud adalah:

1. Kebenaran (kejujuran, hakikat, tiadanya keraguan, keanggunan, keikhlasan)
2. Kebaikan (berbuat baik, ideal, bertindak sepatutnya, selalu menuntut kebaikan)
3. Keindahan (benar, elok, sederhana, kaya, sempurna)
4. Keumuman (persatuan, kesatuan, hubungan timbal balik, tiadanya perpecahan)
5. Hidup (motifasi diri, aksi sempurna, perubahan dalam ketetapan)

---

[1] *I'tiqadat,* Muhammad Baqir Majlisi, halaman 29.

[2] *Bihar Al Anwar,* Muhammad Baqir Majlisi, jilid 77, halaman 400; *Khishal, Syaikh Shaduq,* jilid 2, halaman 45.

[3] Al Maidah, ayat 27.

[4] *Tafsir Al Mizan,* Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 5, halaman 300.

6. Kesatuan (kriteria pribadi, kekhususan, tak dapat diperbandingkan)
7. Kesempurnaan (meletakkan segalanya pada tempat yang seharusnya, menjadi sebagaimana yang seharusnya)
8. Sempurna (meyakinkan, tanpa kekurangan)
9. Keadilan (adil, layak, tidak memihak, keteraturan)
10. Kesederhanaan (apa adanya dan tidak membuat-buat)
11. Kekayaan (nilai lebih, pentingnya segala hal)
12. Kemudahan (tak perlu usaha, beriwibawa dan berkualitas)
13. Kesuburan (rekreasi, keceriaan, disibukkan)
14. Rasa Cukup (tidak butuh orang lain, menguasai lingkungan, identitas)[1]

[1] Abraham Maslow, *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, halaman 78 – 88.

Bab 3: Faktor-Faktor Tekanan Jiwa

Faktor-Faktor Tekanan Jiwa

Kehidupan manusia selalu diisi dengan peristiwa-peristiwa manis dan pahit. Aktifitas yang berkepanjangan, suara bising, polusi udara, bahaya-bahaya yang hampir menimpa, keributan dalam rumah tangga, pergulatan sosial dan politik, adalah bagian dari faktor-faktor tekanan jiwa. Fase kecemasan dalam stres dapat dimulai dari faktor-faktor eksternal maupun internal, atau gabungan dari keduanya. Faktor-faktor stres mungkin bersumber dari lingkungan, seperti polusi suara, atau dari keadaan sosial, seperti padatnya populasi, atau mungkin juga dari diri sendiri, seperti kenangan-kenangan buruk dan harapan yang tak tepat. Sebagian dari permasalahan-permasalahan pribadi yang dapat menimbulkan stres pada seseorang adalah:

1. Kacaunya keseimbangan hayati badan

Istilah “keseimbangan hayati” pada mulanya dipergunakan dalam ilmu fisika, kimia dan fisiologi, lalu lambat laun juga sering dipakai dalam ilmu psikologi dan sosiologi. Setiap makhluk hidup, meski bagian terkecil seperti sel-sel hewan dan tumbuhan, berada pada jalur keseimbangan hayati, dan keseimbangan hayati itulah yang mewujudkan keseimbangan yang baik pada insting kehidupan, pertumbuhan dan kematian.

Secara ringkasnya dapat dikatakan bahwa aksi asasi “aku” adalah menjaga keseimbangan antara dua keteraturan hayati manusia: keteraturan fisiologis dan keteraturan psikis, yang mana keduanya menyatu pada kesatuan yang disebut kepribadian. Oleh karena itu, “aku” selalu berada di bawah

tekanan dan dorongan naluri, kebutuhan-kebutuhan fisikal, dan desakan-desakan yang timbul dari faktor lingkungan, dan itu semua menyebabkan ketertekanan jiwa.[1]

Pada mulanya, Walter Cannon pada tahun 1932 mencetuskan teori keseimbangan ini dan semenjak itu marak dibahas. Ia menyebut "stabilitas internal" sebagai "keseimbangan hayati", karena keseimbangan hayati bersifat melawan segala abnormalitas organisme yang disebabkan oleh faktor-faktor eksternal dan internal; dengan penjelasan lain, keseimbangan hayati bertugas untuk memberikan bantuan pada organisme untuk tetap stabil di hadapan tekanan-tekanan. Selye dan rekan-rekannya pernah menjelaskan bagaimana terjadinya kekacauan dalam keseimbangan hayati kemudian reaksi-reaksi psikis muncul akibat kondisi yang menekan.[2] Kondisi-kondisi yang mana keseimbangan hayati akan mengalami kekacauan di dalamnya diantaranya adalah:

A. Kelelahan

Kekacauan keseimbangan hayati yang muncul akibat faktor-faktor ringan seperti kelelahan atau faktor-faktor yang lebih berat seperti stres melahirkan dan penyakit, dapat menimbulkan stres. Banyak dilakukan penelitian biologis untuk mengetahui perbedaan antara kelelahan dan kelemahan. Rasa lelah biasanya tersembunyi di sela-sela aktifitas lalu lambat laun menimbulkan efek-efeknya yang membahayakan. Sebagian orang dalam kondisi tertentu ingin mengerjakan berbagai macam pekerjaan dalam waktu yang singkat. Hasil dari kondisi seperti ini adalah amarah dan emosi.

Jalan keluar yang paling mendasar adalah apa yang dijelaskan oleh salah seorang komedian yang bernama Pierlac:

> "Jika di hari-hari libur kita tidak bekerja, maka kita tidak akan merasa kelelahan."[3]

---

[1] *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi),* Stora, halaman 94 dan 95.

[2] *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 22 dan 23.

[3] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan),* Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 191 – 196.

Kelelahan dalam pandangan Al Qur'an

Dalam Al Qur'an, Allah swt. mengisyarahkan ketenangan malam dengan berfirman:

> "Dialah yang telah menjadikan malam bagi kalian sebagai pakaian yang nyaman dan tidur sebagai penenang."[1]

Ayat di atas, dan juga ayat-ayat yang serupa,[2] menunjukkan bahwa Allah set. menciptakan malam agar umat manusia dapat beristirahat di dalamnya setelah seharian bekerja keras dan kelelahan. Rasa lelah adalah sebab terbesar yang mendorong manusia untuk beristirahat dan tidur sehingga tubuhnya dapat memperbaharui energi dan kekuatan dan bangun kembali dengan penuh semangat dan kebugaran untuk menjalankan aktifitas keseharian. Pada peristiwa perang Badar, saat ketakutan menyelimuti Muslimin, Allah swt. melenyapkan ketakutan tersebut dengan perantara tidur:

> "(Ingatlah) saat Allah menjadikan kalian mengantuk sebagai sesuatu penentraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk menyucikan kamu dari hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kakimu."[3]

Tentang ketenangan yang didapat di malam hari, Al Qur'an menjelaskan:

> "Katakanlah: "Terangkanlah kepadaku jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu yang kamu beristirahat padanya? Maka apakah kamu tidak memperhatikan?"[4]

Jadi siang dan malam diciptakan untuk aktifitas dan istirahat. Dalam ajaran kita, kita disarankan untuk tidur sebentar di pertengahan siang (tidur qailulah) dan dilarang tidur di antara terbitnya fajar dan menyingsingnya matahari.[5]

---

[1] Al Furqan, ayat 47.

[2] Ar Ruum, ayat 23; Yunus, ayat 67, Ghafir, ayat 61.

[3] Al Anfal, ayat 11.

[4] Al Qashash, ayat 72.

[5] *Wasailus Syiah,* Allamah Hurr Amili, Kitab Shalat, jilid 3, bab 29 dan 39, halaman 156 – 6 – 174.

Dalam Islam kita dilarang untuk mengerjakan pekerjaan-pekerjaan di luar kemampuan tubuh dan jiwa kita, karena tubuh dan jiwa saling terikat dan memberikan dampak satu sama lain. Imam Ali as. berkata:

> "Sesungguhnya hati ini dapat bosan sebagaimana tubuh dapat lelah."[1]

Oleh karena itu para Imam kita menyarankan agar kita hanya melakukan ibadah-ibadah wajib saja jika kita sedang lelah,[2] kita segarkan hati kita dengan ilmu dan hikmah,[3] dan setelah hati kita ceria kembali, barulah kita mengerjakan ibadah-ibadah mustahab (sunah).

Berdasarkan hal ini, Islam tidak mewajibkan puasa kepada orang-orang yang sakit dan lemah fisiknya.[4] Sesuai dengan ajaran Al Qur'an, jika berpuasa dapat membahayakan seseorang, maka orang tersebut tidak boleh berpuasa dan haram hukumnya. Kewajiban jika menyebabkan seseorang tertekan dan kesusahan, maka kewajiban itu akan gugur.[5] Dalam ayat 206 surah Al Baqarah kita membaca:

> "Allah tidak memberikan beban (tugas dan kewajiban) kepada hamba-Nya di luar kemampuannya."

Alasannya jelas sekali, karena tujuan dari tugas dan kewajiban bukanlah membuat manusia menjadi susah dan repot:

> "Tuhan menginginkan kemudahan bagi kalian, dan Ia tidak menginginkan kesusahan untuk kalian."[6]

Oleh karena itu Islam mengharamkan kerahiban, bepergian tanpa tujuan dan diam tanpa maksud tertentu.[7]

---

[1] *Nahjul Balaghah*, hikmah 312.

[2] Ibid, hikmah 193.

[3] Ibid, hikmah 197.

[4] Al Baqarah, ayat 185: "Dan barangsiapa sakit, atau dalam keadaan bermusafir, maka bisa berpuasa di lain hari."

[5] Al Baqarah, ayat 280.

[6] Al Baqarah, ayat 186.

[7] *Khishal,* Syaikh Shaduq, halaman 132.

Seorang Muslim harus berusaha sedemikian rupa agar ada keseimbangan ruhani dan jasmani dalam aktifitas-aktifitas sehariannya supaya tidak kelelahan. Menurut Imam Ali as., seyogyanya seseorang membagi waktu sehari semalamnya menjadi tiga bagian: bagian pertama khusus untuk beribadah kepada Allah swt., bagian kedua untuk mencari nafkah halal, dan ketiga untuk beristirahat serta menikmati yang halal. Beliau berkata:

> "Tidak benar seorang yang berakal kecuali melangkah pada tiga hal: membenahi urusan kehidupan, membenahi urusan akherat, dan menikmati kenikmatan-kenikmatan yang tidak haram."[1]

Al Qur'an, sebagaimana ia melarang kita untuk shalat dalam keadaan mabuk,[2] ia juga menyebut orang-orang yang shalat dengan penuh kemalasan sebagai orang munafik.[3] Dapat dipastikan terdapat ikatan kuat antara tubuh dan jiwa, serta pikiran dan perbuatan; jika hubungan keduanya tidak selaras, sangat besar kemungkinannya timbul gangguan kejiwaan.

B. Pesimisme dalam kesehatan

Pesimisme adalah fenomena batin yang berkenaan dengan pandangan pribadi seseorang serta kemampuan berprilakunya.[4] Karena pesimisme berbeda dengan penyakit, maka mungkin sekali pesimisme dialami oleh orang yang benar-benar sehat (secara fisik).[5] Di era moderen ini, meskipun dalam dunia kedokteran terjadi perkembangan dan kemajuan yang amat pesat, meskipun umur manusia dapat diperkirakan bisa mencapai 74 tahun yang mana sebelumnya harapan untuk hidup bagi manusia hanya sampai usia 47 tahun, namun rasa percaya diri manusia akan kesehatannya merosot turun. Jika dibandingkan oleh orang-orang yang hidup enam puluh tahun yang lalu, kebanyakan orang di era ini

---

[1] *Nahjul Balaghah,* hikmah 39.

[2] An Nisa', ayat 43: "Janganlah kalian mendekati shalat sedang kalian dalam keadaan mabuk."

[3] An Nisa', ayat 142: "Dan ketika mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas-malasan."

[4] *Ravanshenashi e Salamat,* M. Robin Dimato, jilid 1, halaman 191.

[5] Ibid, halaman 193.

memiliki pesimisme terhadap kesehatan dirinya sendiri. Hal ini padahal pada enam puluh tahun terakhir antibiotik telah dikenali.[1]

Ilmu kedokteran telah mengembangkan berbagai jalan penyembuhan bagi kebanyakan besar penyakit, dari penyakit-penyakit yang gawat hingga penyakit yang sederhana, namun meskipun begitu perasan pesimis pada setiap orang kian bertambah tinggi. Mungkin alasannya adalah rendahnya tingkat kemampuan setiap orang untuk melawan penyakit dan tingginya tingkat standard kesehatan, pengetahuan yang lebih banyak akan jenis-jenis penyakit atau panjangnya umur.[2]

Mengira sakit: orang yang menyangka dan menganggap dirinya sakit, meskipun mereka sehat, mereka benar-benar merasakan penyakit itu, namun kebanyakan penyakit-penyakit tersebut bersifat psikis. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa para pasien yang tanpa merasakan sakit pada anggota badan tertentu namun ia menunjukkan tanda-tanda rasa sakitnya, sangat lebih tertekan daripada para pasien yang penyakit-penyakitnya jelas bagi mereka.[3]

Mengenai pesimisme dalam kesehatan ini dapat dikatakan: dalam Islam terdapat satu jalan yang dapat menjauhkan setiap orang dari tekanan-tekanan jiwa, jalan tersebut adalah yakin bahwa apa-apa yang tidak ditakdirkan oleh Allah swt. untuk kita tidak akan pernah sampai kepada kita (kita tidak akan mendapatkannya) dan sehendakna orang-orang beriman bertawakal kepada-Nya.[4] Karena ketika diyakini bahwa selain sebab-sebab materi ada hal-hal ghaib yang dapat menentukan takdir manusia, maka api harapan dalam hati orang-orang yang beriman tetap menyala. Imam Zainul Abidin as. dalam doanya yang terkenal, Doa Abu Hamzah Tsumali, berdoa kepada Tuhannya:

> “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu akan suatu keyakinan yang benar agar aku mengerti bahwa tidak ada yang akan menimpaku kecuali apa-apa yang telah Engkau takdirkan.”

---

[1] Ibid, halaman 194.

[2] Ibid, halaman 227.

[3] Ibid, halaman 223.

[4] At Taubah, ayat 51: “Tidak akan pernah menimpa kami apa-apa yang tidak ditakdirkan oleh Allah swt. untuk menimpa kami dan Ia adalah Tuhan kami dan pada Allah-lah hendaknya orang-orang yang beriman bertawakal.” Al Hadid, ayat 22: “Tidak ada satupun yang menimpa di muka bumi dan pada diri kalian kecuali sebelumnya telah dicatatkan.”

Dengan keyakinan yang seperti ini, manusia akan mencapai tingkat kesesuaian diri; dalam diri seorang manusia akan muncul rasa pasrah dan kerelaan dan dengan demikian terwujudlah keseimbangan emosional. Orang-orag yang beriman juga mengakui bahwa selain dengan bertawakal dan mengingat Allah swt. hati tidak akan bisa menjadi tenang[1] dan barang siapa melupakan Allah, maka hidupnya akan terasa sempit dan susah.[2]

C. Stres melahirkan[3]

Kelahiran buah hati adalah kenangan besar yang paling membekas di hati setiap wanita; kenangan yang dipenuhi dengan begitu dahsyat tekanan jiwa dan emosi. Pada mulanya seorang wanita merasakan kebahagiaan dan kegembiraan, lalu muncul rasa takut dan kekhawatiran, ketakutan akan apa yang mungkin menimpanya di kemudian hari. Bagi sebagian ibu, terdengarnya tangisan seorang bayi yang lemah begitu menghkawatirkan. Terkadang seorang ibu secara tidak jelas merasa takut dan malu. Stres yang muncul di saat melahirkan ini terkadang sampai membuat sang ibu terdorong untuk membunuh bayinya. Bagi sebagian orang itu, setelah dilaluinya masa-masa pengasingan dan kebingungan yang lama, menjalani masa kehamilan yang disertai rasa takut dan malu.[4] Al Qur'an begini mengisahkan rasa sakit yang diderita oleh Sayidah Maryam as. saat melahirkan putranya:

> "Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, ia berkata: "Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupakan." Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah: "Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggurkan buah yang masak kepadamu, maka makan, minum, dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku

---

[1] Ar Ra'd, ayat 28: "Tidakkah dengan mengingat Allah swt. hati-hati menjadi tenang?"

[2] Thaha, ayat 124: "Dan barang siapa enggan mengingat-Ku, maka ia akan mendapatkan kehidupan yang susah."

[3] *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi),* Stora, halaman 48 – 50.

[4] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan),* Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 179 – 181 dan halaman 207 – 209; *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian),* Abraham Maslow, halaman 76.

> telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang maha pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini."[1]

Kesedihan Sayidah Maryam as. lebih dikarenakan tuduhan-tuduhan masyarakat yang tidak berjiwa sehat. Mengenai sebab kesedihan Sayidah Maryam as., Imam Shadiq as. berkata:

> "Karena ia (Maryam as.) tidak melihat satu orangpun di antara kaumnya yang memiliki jiwa mulia yang dapat menyelamatkannya dari tuduhan dan fitnah."[2]

Imam Ali as. menjelaskan bahwa Sayidah Maryam as. memakan buah kurma untuk memulihkan kesehatan tubuhnya:

> "Tidak ada makanan yang lebih baik dari kurma untuk dimakan oleh seorang ibu yang sedang mengandung. Karena Allah swt. berfirman kepadanya: "Goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu…"[3]

Ada pula riwayat dari beliau yang menukil dari perkataan Rasulullah saw. mirip dengan riwayat sebelumnya, begitu pula Allamah Thabathabai dalam Al Mizan menerangkan bahwa di kalangan Ahlu Sunnah juga banyak riwayat serupa dan banyak lagi riwayat-riwayat di kalangan syiah mengenai masalah ini dan silsilah periwayatannya sampai pada Imam Baqir as.

Oleh karena itu, kenyataan stres melahirkan yang dialami Sayidah Maryam as. memang ada, begitu pula tekanan jiwa yang disebabkan tuduhan-tuduhan kaumnya.

D. Penyakit kronis

Penyakit, dari segi parahnya dan lamanya diderita, berada pada urutan pertama di antara faktor-faktor tekanan jiwa.[4] Kecacatan dan tekanan jiwa dapat menyebabkan tekanan jiwa dalam kadar yang tinggi dan bahkan dapat mengalahkan kesabaran orang yang paling sabar sekalipun.

---

[1] Maryam as., ayat 23 – 26.

[2] *Bihar Al Anwar,* jilid 14, halaman 226.

[3] *Wasailus Syi'ah,* jilid 25, halaman 31.

[4] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan),* Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 160.

Para penderita penyakit kronis tentu berusaha sekuat tenaganya dan menghabiskan waktu dan upaya agar dapat hidup seperti orang sehat biasa. Namun gangguan yang diakibatkan penyakit mereka tak jarang membuat diri mereka tersingkirkan dan terasing dari aktifitas sosial dan hubungannya dengan kerabat-kerabatnya pun juga terganggu, dan bahkan sampai-sampai mereka sama sekali tidak bisa berhubungan dengan orang lain. Dalam kondisi ini, biasanya sebagian dari anggota keluarga semakin dekat dengan penderita dan sebagian yang lain merasa keberadaan penderita adalah sumber kesusahan yang memberatkan bagi keluarga.[1]

Contoh penyakit kronis yang dikisahkan dalam Al Qur'an adalah penyakit yang diderita oleh nabi Ayub as. Dalam buku ini kita akan membahas sepenggal dari kisah tersebut yang sekiranya berhubungan dengan pembahasan kali ini. Oleh karena itu kita hanya akan membahas tekanan-tekanan jiwa yang disebabkan penyakit nabi Ayub as. terhadap dirinya, keluarganya, istri dan kerabatnya serta bagaimana dampaknya bagi hubungan beliau dengan sesamanya. Beliau adalah seorang nabi keturunan nabi Ibrahim as.[2] Kisahnya yang diceritakan dalam Al Qur'an adalah sebagai berikut:

> "Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub ketika ia menyeru Tuhan-Nya: "Sesungguhnya aku diganggu syaitan dengan kepayahan dan siksaan." (Allah berfirman): "Hantamkanlah kakimu; inilah air yang sejuh untuk mandi dan untuk minum. Dan Kami anugerahi dia (dengan mengumpulkan kembali) keluarganya dan (Kami tambahkan) kepada mereka sebanyak mereka pula sebagai rahmat dari Kami dan pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai pikiran. Dan ambillah dengan tanganmu seikat (rumput), maka pukullah dengan itu dan janganlah kamu melanggar sumpah. Sesungguhnya kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia amat taat (kepada Tuhannya)."[3]

Imam Ja'far Shadiq as. menjelaskan sebab kesengsaraan nabi Ayyub as. dan berkata:

> "Nabi Ayub as. mengalami kesengsaraan seperti itu bukanlah karena ia telah mengkufuri nikmat, bahkan karena ia telah mensyukuri nikmat Allah. Karena sebelumnya syaitan berkata keada Allah swt.: "Engkau melihat Ayyub sebagai hamba yang selalu bersyukur karena Engkau telah memberikan banyak nikmat kepadanya. Jika Engkau mencabut nikmat-nikmat-Mu darinya, maka pasti akan terbukti bahwa ia bukanlah hamba yang bersyukur." Lalu untuk membuktikan kepada syaitan bahwa nabi Ayub as. benar-

[1] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 1, halaman 698 - 701.

[2] Al An'am, ayat 84 – 90; An Nisa', ayat 163.

[3] Shaad, ayat 44.

> benar hamba yang bersyukur, Ia mencabut nikmat-nikmat-Nya. Ia mencabut nikmat anak-anak darinya, dan ia tetap bersyukur. Lalu Ia mencobanya dengan sakit selama bertahun-tahun, sakit parah yang membuatnya tidak bisa berbuat apa-apa selain hanya tidur di ranjangnya, namun kesabarannya tak pernah berkurang. Kemudian syaitan dengan bentuk rahib mendatangi rahib-rahib bani Israil dan bersama-sama mereka mendatangi nabi Ayub as. Mereka berkata kepadanya: "Dosa apa yang telah engkau lakukan sehingga engkau mendapat bala seperti ini?" Nabi Ayub as. berkata: "Demi Allah aku tidak berbuat dosa; aku selalu berada dalam keadaan taat kepada-Nya dan saat aku makan selalu ada anak-anak yatim dan orang miskin yang makan bersamaku." Nabi Ayub as. juga bersabar akan tuduhan-tuduhan. Kemudian Allah swt. mengembalikan nikmat-nikmat-Nya kepadanya dan penyakit-penyakitnya disembuhkan dengan perantara sebuah mata air. Lalu supaya tidak melanggar janjinya dan sekaligus istrinya tidak tersakiti, Allah memeberikan jalan dengan cara mempergunakan seikat rumput dan biji-biji gandum."

Dari kisah nabi Ayub di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa penyakit kronis terkadang membawakan keterasingan dari masyarakat, terkadang juga cela dan hinaan sesama, dan bahkan kebencian orang yang terdekat sekalipun. Satu-satunya jalan mengatasi penyakit kronis adalah bersabar. Karena betapa penyakit-penyakit berat yang diderita oleh hamba yang beriman merupakan bentuk kasih sayang dan ujian dari Allah swt.[1] Berdasarkan yang diriwatkan dari Imam Shadiq as., para nabi lebih banyak merasakan kesusahan dalam hidup dari pada manusia-manusia biasa, lalu kemudian para pengikutnya juga mendapatkan ujian-ujian yang kadarnya sedikit di bawah para nabi sesuai dengan karakter dan kepribadian mereka.[2] Lebih dari itu, kita pun tahu bahwa kesembuhan hanya dari Allah swt. Oleh karena itu kesabaran perlu ditampakkan, siapa tahu kesembuhan nabi Ayub as. juga akan kita dapatkan nantinya.

---

[1] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 17, halaman 216 – 308; *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 19, halaman 292 – 305, dan jilid 12, halaman 429 - 481.

[2] *Safinatul Bihar*, Syaikh Abbas Qumi, jilid 1, halaman 105: "Sesungguhnya orang yang paling kerap mendapatkan kesengsaraan sebagai ujian adalah para nabi, kemudian orang-orang yang beriman sesuai dengan derajatnya masing-masing."

2. Peranan sistim kelembagaan

Di era ini, bekerja di sebuah perusahaan, lembaga, organisasi dan lain sebagainya adalah perkara yang begitu penting sekali dan menyangkut dengan kehidupan jutaan orang. Setiap lembaga, diakrenakan esensinya, adalah ancaman kebebasan, kemerdekaan dan identitas setiap pribadi, karena tidak ikut serta dalam proses pemberian keputusan, hilangnya hubungan dengan sesama, berbagai batasan-batasan kelembagaan, kesewena-wenaan kekuasaan, tertutupnya ruang lembaga, sistim control, tiadanya pengertian para pengurus akan hak-hak, dan seterusna sangat berpotensi menyebabkan tekanan jiwa dan stres.[1] Beberapa faktor yang paling penting dalam lembaga dan organisasi dalam menimbulkan tekanan jiwa adalah:

A. Suasana bekerja

Lingkungan tempat bekerja, seperti bagaimana dekorasi ruangan, dan juga faktor-faktor fisikal seperti suara yang bising, asap, hawa panas, dan lain sebagainya, dapat menimbulkan stres pada pekerja. Para karyawan yang bekerja sebagai sekuriti atau satpam penjaga, empat kali lebih kerap mengalami tekanan jiwa daripada yang lainnya karena keterasingan mereka dari kelompok lainnya. Kerja berlebihan dan menganggap suatu pekerjaan sebagai pekerjaan yang susah, juga faktor penyebab tekanan jiwa. Buruknya kualitas kerja juga satu lagi faktor stres, yang biasanya dikarenakan pekerjaan yang itu-itu saja dan tidak menarik. Bahaya yang mungkin menimpa nyawa saat bekerja, seperti para polisi, para pemadam kebakaran, para tentara, dan lain sebagainya, juga menimbulkan tekanan kejiwaan. Ketika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerjanya, maka pasti ia akan mengalami ketegangan, stress, ketidakpuasan, dan penyakit-penyakit fisik.[2]

---

[1] *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi),* Stora, halaman 35 – 48; *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 197.

[2] *Ravanshenashi e Afsordeghi*, Bernez, halaman 69; *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 29 dan 30.

B. Kedudukan dan jabatan kerja

Masalah-masalah psikologi yang timbul dikarenakan jabatan kerja di antaranya adalah:

1. Pertentangan dan ketidak jelasan peran dalam mengemban tugas: ketidak jelasan peran bagi seseorang dapat terjadi ketika deskripsi kerjanya tidak menentu, ketika target-target yang harus dikejar juga tidak pasti. Perkara ini akan berujung pada perasaan kecewa dan tidak mementingkan atau menghormati diri sendiri.[1]
2. Tingkat tanggung jawab: memiliki kedudukan yang harus bertanggung jawab atas anak buah secara berlebihan, dapat menimbulkan tekanan jiwa. Oleh karena itu stres berkaitan dengan tingkat tanggung jawab dan umur.[2]
3. Tekanan dalam hubungan: tekanan dalam hubungan ini adalah salah satu bentuk tekanan yang berkenaan dengan bagaimana seseorang memiliki hubungan pekerjaan dengan rekan-rekannya. Dalam hal ini, tekanan-tekanan para pemimpin lebih kompleks, karena tidak seimbangnya antara kekuatan yang dibayangkan dengan kekuatan yang sebenarnya, kehilangan kedudukan, usaha beraksi namun para karyawan menolak, adalah termasuk faktor-faktor tekanan jiwa; yang jelas para karyawan yang lain juga terjerumus ke lubang stress karena factor-faktor lain seperti persaingan.[3]

C. Naiknya kedudukan

Perpindahan kedudukan dan jabatan sosial dengan cepat dari tempat semula menuju tempat yang lebih tinggi juga dapat dikategorikan sebagai factor penting tekanan jiwa.[4] Berkenaan dengan faktor-faktor tekanan jiwa yang berkaitan dengan lembaga atau organisasi ini, tidak ditemukan ayat-ayat Al Qur'an yang tepat; namun mengenai suasana bekerja, kedudukan sosial, masalah-masalah di atas

---

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 82; *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi),* Stora, halaman 41 – 43.

[2] *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi),* Stora, halaman 41.

[3] Ibid, halaman 35 – 48; *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 27 – 35.

[4] *Tanidegi ya Esteres (Stres dan Depresi),* Stora, halaman 35 - 48.

dapat dibahas dalam satu tema “Tekanan Tanggung Jawab dan Tugas”. Kita akan membahas pembahasan tersebut pada bagian “Keyakinan-Keyakinan Agama”.

3. Krisis kekeluargaan

Keluarga sebagai sebuah kesatuan yang mendasar dalam kehidupan bermasyarakat, adalah faktor utama kestabilan sosial dan sumber perlindungan emosional terpenting dalam situasi-situasi yang penuh dengan tekanan jiwa. Ketika krisis kekeluargaan menjadi ganti dari peran perlindungan tersebut, setiap anggota keluarga dapat dipastikan akan mengalami tekanan jiwa yang lebih memprihatinkan. Berdasarkan penelitian, 76 persen para penderita penyakit jantung, adalah korban krisis kekeluargaan dan dari sepuluh peristiwa tingkat pertama penimbul tekanan jiwa, ketujuh darinya merupakan hasil dari krisis kekeluargaan, seperti kematian istri, perceraian, perpisahan antara istri dengan suami, perdebatan keluarga, gangguan dari orang-orang dekat, permasalahan seksual, lari dari rumah, dan lain sebagainya. Permasalahan-permasalahan berat yang muncul dari krisis kekeluargaan ini memungkinkan seseorang menderita penyakit-penyakit. 75 persen para penderita kanker, dua tahun sebelum diketahuinya penyakit tersebut, telah kehilangan salah satu anggota keluarganya.

Berdasarkan statistik, kebanyakan pasangan suami istri yang telah hidup bersama selama 20 tahun, lalu salah satu di antara mereka mati, maka 15 bulan kemudian pasangannya tidak keluar dari dua kemungkinan: juga mati atau menderita penyakit serius.

Berdasarkan penelitian lainnya, keluarga-keluarga yang salah satu di antara suami atau istri mengalami stres, ada masalah dalam berbicara dan menjawab, karena orang yang stress tidak mampu menarik perlindungan emosional prang lain.[1] Beberapa krisis kekeluargaan yang memiliki pengaruh besar menimbulkan tekanan jiwa adalah:

---

[1] *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 24 – 30; *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 175 - 195.

A. Perceraian

Perceraian, berada di urutan kedua setelah "kematian istri" di antara urutan faktor-faktor pemicu stress. Penelitian membuktikan bahwa dalam keluarga jika terdapat tekanan kejiwaan maka kemungkinan munculnya penyakit bertambah besar dan semakin krisis itu besar semakin besar pula kemungkinan tersebut. Dalam suatu pengamatan terbukti bahwa 76 persen korban serangan jantung, sebelum kejadian, mengalami krisis kekeluargaan dalam hidupnya.[1]

Dalam pandangan Islam, sebagaimana pernikahan adalah indah dan menyenangkan,[2] perceraian dan perpecahan keluarga adalah keburukan yang paling buruk. Dalam riwayat-riwayat nabawi disebutkan:

> "Tidak ada sesuatu yang lebih tercela di mata Allah swt. dari dirobohkannya sebuah rumah di lingkungan masyarakat Muslim karena perceraian."[3]
>
> "Perceraian menggoncangkan singgasana Tuhan."[4]
>
> "Perceraian adalah sesuatu yang dihalalkan oleh Allah swt. namun Ia juga sangat membencinya."[5]

Dampak-dampak buruk perceraian yang tidak dapat dihindari diantaranya adalah:

1. Gangguan-gangguan emosional: tak diragukan bahwa perceraian dan perpecahan keluarga yang sebelumnya hidup bersama-sama selama bertahun-tahun, membuat perasaan dan hati mereka tersayat, mereka berpandangan negatif untuk menikah lagi, mereka akan mudah berburuk sangka pada pasangannya, dan betapa banyak di antara mereka yang enggan untuk menikah lagi.

2. Permasalahan-permasalahan sosial: jarang sekali perempuan janda yang mendapatkan keberuntungan untuk menikah lagi dengan jalan yang baik, apa lagi para duda, lebih parah lagi, apa lagi

---

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 176.

[2] Ar Ruum, ayat 21.

[3] *Wasailus Syiah*, Allamah Hurr Amili, jilid 15, halaman 266, hadis ke-1.

[4] Ibid, halaman 268, hadis ke-7.

[5] Ibid, halaman 267, hadis ke-5.

jika mereka telah memiliki anak; oleh karena itu mereka pasrah pada keadaan apa saja, seperti pernikahan yang tidak mereka inginkan, dan hidup menderita hingga akhir hayat.

3. Permasalahan-permasalahan pada anak-anak: yang paling menyedihkan diantara segalanya adalah kesusahan yang dialami anak-anak, karena hidup tanpa ayah atau tanpa ibu kandung adalah derita jiwa yang sangat berat, tidak ada yang bisa menggantikan kasih sayang mereka, dan meskipun ada ayah atau ibu kandung yang baik hati, namun orang-orang seperti itu jarang sekali. Oleh karena itu anak-anak orang tua yang telah cerai lebih besar mengalami kerugian disbanding yang lain dan betapa banyak anak-anak yang sedemikian rupa menjadi pribadi-pribadi berbahaya dan jahat di kalangan masyarakat, menjadi pendendam, pengacau, yang benci dengan masyarakat.[1]

Begitu seriusnya masalah perceraian, agar tidak terjadi perceraian, Allah swt. menyerukan perdamaian di antara sepasang suami istri jika mereka bermasalah.[2] Kemudian langkah berikutnya jika seandainya terjadi perceraian, Al Qur'an menekankan tetap terjaganya kehormatan keluarga dan masa '*iddah* (masa seorang istri yang telah cerai sebelum menikah dengan orang lain—*pent*).[3] Di masa *'iddah* ini para istri tinggal di satu tempat tinggal suaminya dan ruju' secara amali mereka adalah cukup. Pada tahapan ketiga, mantan suami berkewajiban untuk menafkahi perempuan mantan istrinya jika ia sedang menyusui;[4] tak diragukan berlalunya masa akan menyelasaikan berbagai perkara. Dan terakhir, jika terjadi perceraian sampai tiga kali, Islam meberikan jalan untuk mereka agar dapat bersama kembali

---

[1] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 5, halaman 346; *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 24, halaman 226.

[2] An Nisa', ayat 35: "Dan jika kamu khawatirkan ada persengketaan antara keduanya maka kirimlah seorang hakam (juru pendamai) dari keluarga laki-laki dan hakam dari keluarga perempuan."; *Tafsir Al Mizan*, jilid 5, halaman 346.

[3] Al Baqarah, ayat 228: "Wanita-wanita yang telah dicerai hendaknya menahan diri (menunggu) hingga tiga kali haidh."

[4] At Thalaq, ayat 6: "Tempatkanlah mereka (para istri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. Dan jika mereka (istri-istri) yang sudah ditalak) itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya hingga mereka bersaalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anakmu) untukmu maka berikanlah kepada mereka upahnya."

dengan perantara sang *muhallil*; dan *muhallil* tidak diizinkan untuk menjadikan para wanita sebagai kesenangan yang dapat dipermainkan mereka.[1]

B. Kematian istri atau suami

Kematian istri termasuk krisis kekeluargaan yang berada di tingkatan tertinggi di antara faktor-faktor pemacu stres. Hal ini dikarenakan kaitannya secara langsung dengan perasaan seorang istri atau suami. Dari sisi lain, karena suami dan istri adalah pasangan untuk satu sama lain yang saling memenuhi kebutuhan seksual.[2]

Sorang peneliti yang bernama Loushan menyatakan bahwa 75 persen para penderita kanker, pada dua tahun sebelum penyakit tersebut tersingkap, mereka pernah kehilangan salah seorang anggota keluarganya.

Pentingnya kebersamaan dalam sebuah keluarga akan sangat terasa sekali setelah berjalan selama bertahun-tahun lamanya lalu salah satu di antara mereka ada yang mati. Setelah itu, hanya ada dua kemungkinan bagi pasangan (suami atau istri) yang ditinggal pergi: mati menyusul, atau menderita penyakit yang serius.[3]

Dalam sejarah Islam, salah satu contoh peristiwa "ditinggal oleh istri" adalah peristiwa yang terjadi pada Imam Ali as. saat ditinggal istri tercintanya Sayidah Fathimah Azzahra. Di pusara istrinya, beliau berkata dalam hati kepada Rasulullah saw.:

"Wahai Rasulullah, kesabaranku telah goyah karena berpisah dari putri suci dan pilihanmu. Aku kehilangan dayaku… Kesedihan selalu menyelimutiku dan di malam-malamku daku selalu terjaga."[4]

---

[1] Al Baqarah, ayat 229: "Perceraian itu dua kali…"; *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 2, halaman 124.

[2] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 728.

[3] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 176 dan 177.

[4] *Nahjul Balaghah*, khutbah 202.

Contoh lain peristiwa kepergian istri adalah kisah Rubab putri Umru'alqais, istri Sayidus Syuhada dan ibu Sayidah Sukainah dan Ali Ashgar. Ia hadir di Karbala, bersama para tawanan digiring menuju Syam dan setelah kembali ke Madinah, ia selama satu tahun berdukacita untuk suaminya dan tidak pernah mau untuk berada di bawah bayangan yang menghalanginya dari terik matahari, ia tidak menerima lamaran para pembesar Quraisy, dan akhirnya di akhir tahun itu juga ia meninggal dunia.[1]

C. Kematian buah hati

Kematian buah hati adalah peristiwa yang amat sangat menyedihkan dalam hidup, karena orang tua dengan mata kepalanya melihat karunia terbesar dalam hidupnya pergi meninggalkan mereka. Kebanyakan orang secara umum menaruh harapan pada anak-anak mereka dan dengan kepergian mereka harapan-harapan tersebut sirna. Jika yang mati adalah anak bayi, seorang ibu yang paling merasakan kesendirian. Juga jika seorang ibu tidak melahirkan bayi yang sehat, begitu merasa bersalah, berdosa dan sangat berpandangan negatif terhadap dirinya sendiri.

50 hingga 70 persen keluarga yang anak-anaknya mati karena terserang kanker, mengalami kehancuran dalam rumah tangga dan tak jarang yang berakhir pada perceraian. Mungkin alasan mereka bercerai karena salah satu cara mengungkapkan kesedihan bagi mereka adalah perceraian. Kebanyakan para lelaki berbeda dengan perempuan; kaum lelaki lebih cenderung untuk tidak begitu menampakkan kesedihannya, yang kemudian ditanggapi istri mereka sebagai rasa ketidakpedulian dan sikap dingin sang ayah terhadap anaknya.[2] Dalam Al Qur'an, ada kisah butanya nabi Ya'qub as. dikarenakan perpisahan dengan anaknya:

> "Ia merintih: "Duhai Yusufku…" Dan matanya memutih karena kesedihannya yang berkepanjangan. Namun ia tetap sabar dan memendam amarahnya."[3]

---

[1] *A'yanus Syi'ah*, Muhsin Amin, jilid 6, halaman 499; *Al Kamil*, Ibn Atsir, jilid 2, halaman 579; *Adab At Thaf*, Syabbar, jilid 1, halaman 63.

[2] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 730 - 734.

[3] Yusuf, ayat 84.

Yang dapat dipahami dari ayat di atas adalah, pada waktu itu nabi Ya’qub as. masih belum mengalami kebutaan. Namun lambat laun karena ia sering menangis ia kehilangan pengelihatannya.[1]

Dalamnya luka yang ditimbulkan dari kematian anak dapat kita sadari dengan melihat bahwa nabi Ya’qub meskipun tidak ditinggal mati oleh anaknya ia sampai buta, apa lagi jika anaknya sampai mati. Karena pada saat itu beliau tidak kehilangan harapan dan memerintahkan anak-anaknya:

> “Wahai putra-putraku, pergilah mencari Yusuf dan saudaranya dan janganlah kalian berputus asa akan rahmat Allah.”[2]

Contoh lainnya adalah kesedihan nabi Adam as. saat putranya yang bernama Habil meninggal.[3]

Begitu juga dengan tangisan kesedihan Rasulullah saw. atas kepergian anaknya yang bernama Ibrahim. Beliau berkata:

> “Mata ini menangis dan hati ini terluka. Namun kami tidak berkata apa-apa yang tidak disukai Allah. Kami sungguh bersedih karenamu, wahai Ibrahim.”
>
> “Jika bukan karena kami percaya bahwa kematian itu pasti akan tiba, janji Tuhan itu pasti akan ditepati, dan jika bukan karena jalan yang pasti, maka kesedihan kami lebih dari ini.”

Abdurrahman bin ‘Auf berkata kepada beliau: “Bukankah engkau melarang kami agar tidak menangis?”

Rasulullah saw. menjawab:

> “Apa yang aku larang adalah, bersedih dengan cara yang bodoh, mencakar-cakar muka, berteriak-teriak; tapi ini adalah tangisan kasih sayang dan orang yang tidak ada kasih sayang di hatinya tidak akan disikapi dengan penuh kasih sayang.”[4]

---

[1] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 10, halaman 53 dan 54.

[2] Yusuf, ayat 87.

[3] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 11, halaman 318 dan 319: “Nabi Adam as. menangis atas kepergian anaknya, Habil, selama empat puluh hari.”

[4] *Sunan*, Abi Dawud, jilid 1, halaman 57; *Sunan*, Ibn Majah, jilid 1, halaman 482.

D.Kematian orang tua

Kematian orang tua dapat mempengaruhi kejiwaan dan pembentukan karakter seseorang. Anak-anak kecil dan remaja, sepeninggal orang tua mereka, mau tidak mau menghadapi berbagai pengalaman emosional. Pada tahun ketiga sepeninggal orang tua, mereka cenderung bersifat agresif dan pada tahun-tahun berikutnya kebergantungan mereka kepada ibunya bertambah. Mereka mencela diri mereka sendiri karena telah kehilangan ayah dan ibu dan ketakutan bagaimana menjaga diri sendiri.[1] Para pakar psikologi klinikal mengingatkan, bahwa dalam kebanyakan kasus, anak-anak lebih menderita saat ditinggal ibunya mati daripada ditinggal ayahnya.

Allah swt. berfirman kepada Rasulullah saw.:

> "Bukankah Allah swt. mendapatimu dalam keadaan yatim lalu memberimu perlindungan?"[2]

Engkau masih berada di perut saat ayahmu Abdullah meninggal dunia; engkau waktu itu berusia enam tahun saat ibumu meninggal; saat itu umurmu delapan tahun dan Abdul Muthalib, kakekmu meninggal lalu pamanmu Abu Thalib menjadikanmu anak asuhnya lalu melindungimu dan membesarkanmu. Lalu jika begitu, maka,

> "Dan adapaun anak yatim, janganlah engkau hinakan dia."[3]

Taqhar berasal dari kata *qahr* yang berarti mengalahkan beriringan dengan penghinaan. Ayat ini membuktikan bahwa selain masalah sandang dan pangan, anak-anak yatim harus lebih diperhatikan perasaan mereka. Seakan-akan Allah swt. berkata kepada nabi-Nya: "Engkau sendiri adalah orang yatim dan pernah merasakan susahnya menjadi anak yatim, kini dengan tulus dan sepenuh hati rawatlah anak-anak yatim dan penuhilah jiwa mereka yang haus kasih sayang dengan cinta dan kasihmu.

Dalam ayat yang lain, disebutkan kalimat *yadu'ul yatim*[4] yang artinya merendahkan dan menghinakan anak yatim, yang merupakan sifat utama orang-orang yang mengingkari hari pembalasan. Kata *yadu'* berasal dari *da'* yang berarti menolak dengan sangat dan disertai kekerasan. Al Qur'an juga

---

[1] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2halaman 734 - 738

[2] Adh Dhuha, ayat 6.

[3] Adh Dhuha, ayat 9.

[4] Al Ma'un, ayat 2.

melarang kita untuk tidak memuliakan anak-anak yatim dan menyebutnya sebagai perangai yang buruk lagi tercela.[1] Tanpa diragukan, penghormatan tidak ditujukan untuk kenyangnya perut, namun dimaksudkan untuk menggantikan kasih sayang yang telah hilang dari mereka.

E. Mencukupi keluarga (masalah perekonomian dan penghidupan)

Di era modern ini, di samping pesatnya perkembangan populasi, tekanan dan kesusahan dalam mencari nafkah untuk penghidupan juga semakin bertambah. Ketika seorang pemberi nafkah dalam satu keluarga jatuh sakit, atau ia sedang tidak mampu menjalankan tugasnya tersebut, akan menghadapi ketidakpedulian anggota keluarga terhadap dirinya.[2]

Al Qur'an menjelaskan bahwa pada zaman jahiliyah, salah satu alasan mengapa mereka membunuh anak-anak mereka adalah permasalahan penghidupan dan nafkah:

> "Dan janganlah kalian membunuh anak-anak kalian karena takut tidak dapat menafkahi mereka. Kami yang akan memberi rizki kepada mereka dan kepada kalian semua."[3]

Kata *khifata imlaq* adalah isyarah halus akan adanya bisikan syaitan yang membuat manusia takut tidak mampu membesarkan anak dan akhirnya anak tersebut dibunuh.

Di zaman ini, dengan sangat disayangkan, banyak orang tua yang takut membesarkan anaknya lalu menggurkan kandungannya dan membunuh nyawa anak tak berdosa. Yakni zaman jahiliyah tersebut kini terulang sebagai jahiliyah abad 21, yang jelas dengan makna yang lebih kompleks lagi.

4. Lingkungan

Kehidupan di era modern ini, meskipun penuh dengan kemajuan teknologi dan kesejahteraan, di satu sisi juga banyak kerugian dan kerusakan yang dapat dirasakan. Manusia di zaman ini hidup di tengah gangguan-gangguan seperti bisingnya suara kendaraan di jalanan, kereta api, pesawat,

[1] Al Fajr, ayat 17.

[2] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 176 - 178.

[3] Al An'am, ayat 151; Al Isra', ayat 31.

gelombang-gelombang radiasi telfon selular, polusi udara, aturan-aturan yang tidak tepat dan menjengkelkan, dan lain sebagainya. Faktor-faktor tekanan jiwa yang penting disebutkan di sini adalah:

A. Polusi suara

Suara bising bagi 56 persen warga Perancis merupakan bencana dan gangguan kelas satu. 25 milyar biaya kedokteran, 15 persen usaha kerja, 11 persen peristiwa kerja, 20 persen kasus rawat inap di rumah sakit-rumah sakit jiwa, berkenaan dengan "suara". Di antara penyakit-penyakit yang bersangkutan dengan dunia kerja, penyakit yang disebabkan oleh "suara" berada pada urutan kedua dari atas. Bertambah pesatnya gangguan-gagguan suara baik dari radio, mobil, pesawat, apa lagi di saat mengejutkan dan secara tiba-tiba, dapat memicu stres. Suara mempengaruhi kesadaran, konsentrasi, ingatan dan prilaku.[1] Al Qur'an menjelaskan wasiat Luqman kepada anaknya:

> "Rendahkanlah suaramu (dan jangan sekali-kali berteriak) karena suara yang paling buruk adalah suarah keledai."[2]

Di antara segala macam suara, suara keledai adalah suara yang paling tidak enak didengar. Kata *ankar* pada wazan *af'al* adalah kata *tafdhil* dari kata *munkar*; yakni suara yang secara alamiah tidak disukai oleh manusia. Suara yang kencang sangat mengganggu dan menyebalkan. Oleh karena itu suara yang kencang diidentikkan dengan suara orang-orang yang bodoh. Al Qur'an menyarankan orang-orang yang beriman:

> "Janganlah kalian mengangkat suara-suara kalian di atas suara nabi."[3]

Imam Ja'far As Shadiq as. menafsirkan ayat di atas dengan bersin kencang atau berteriak ketika berbicara yang mana semua itu adalah suara yang paling tidak enak didengar (*ankarul aswath*). Dengan demikian ayat di atas tidak hanya menerangkan prilaku jelek, namun juga mengisyarahkan akan

---

[1] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 182 – 186.

[2] Luqman, ayat 19.

[3] Al Hujurat, ayat 2.

buruknya suara bersin yang dikencangkan atau berteriak-teriak. Yang jelas ada pengecualian dalam riwayat di atas, yaitu ketika memanggil seseorang atau membaca Al Qur'an.[1]

B. Polusi udara

Suasana kerja yang tak sehat, penuh dengan asap rokok, tidak adanya ventilasi yang baik, dapat memicu tekanan jiwa dan stres dalam bekerja, dan juga menimbulkan kepenatan dan kesesakan.[2]

C. Aturan dan peraturan

Jika aturan-aturan yang harus kita jalankan dalam hidup ini tidak fleksibel, yang mana jika menjalankan aturan itu mau tidak mau membuat manusia menjadi susah dan merasa dikekang oleh peraturan, juga merasa kreatifitas dan potensinya dibatasi oleh aturan, maka itu akan memicu stress dan membuat orang tersebut cenderung melawan peraturan.[3] Reaksi keras dalam melawan aturan menunjukkan bahwa aturan tersebut susah untuk dijalankan. Salah satu contoh aturan social yang salah adalah kebiasaan membunuh anak-anak perempuan di zaman jahiliyah sebelum kedatangan Islam yang mana Al Qur'an menjelaskan:

> "Setiap kali mereka mendapatkan kabar bahwa anaknya adalah perempuan, muka mereka murung dan tidak rela; mereka pergi menyendiri dari kaumnya dan tidak tahu apakah mereka harus menerima keberadaan putri mereka disertai rasa hina, atau mengubur putri mereka hidup-hidup."[4]

Sekelompok orang di masa itu, begitu mendengar istrinya akan melahirkan, mereka pergi dari rumahnya. Kemudian jika terdengar kabar bahwa anak mereka adalah laki-laki, mereka luar biasa

---

[1] *Tafsir Majma'ul Bayan*, Abu Ali Fadhl bin Hasan Thabrasi, jilid 7, halaman 320: "Beliau berkata bahwa itu adalah bersin yang dikencangkan suaranya dan orang yang berteriak dalam berbicara, kecuali jika mengangkat suara dalam memanggil atau membaca Al Qur'an."

[2] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 54.

[3] Ibid, halaman 55.

[4] An Nahl, ayat 58.

gembira dan kembali ke rumahnya namun jika terdengar kabar bahwa bayinya adalah perempuan, mereka terpuruk dalam kesedihan.

Ayat-ayat Ilahi tidak menerima aturan-aturan manusia yang tidak fleksibel dan mengurung manusia pada jeruji kebatilan yang tak menambahkan apa-apa bagi manusia selain permasalahan itu sendiri, Al Qur'an menjelaskan tentang Rasulullah saw.:

> "Sang nabi datang untuk mencabut aturan-aturan yang membuat manusia terbelenggu dan terjerat dalam kebatilan (yang disebabkan oleh kabodohan dan kejahilan manusia itu sendiri)."[1]

Ishr yakni ikatan atau mengikat dan mengurung sesuatu dengan paksa. Rasulullah saw. datang untuk mencabut *ishr* tersebut; yakni beliau datang untuk menghapuskan segala sesuatu yang menyebabkan manusia terperangkap dan terjerat dalam kebatilan.[2]

Islam, sebagaimana tersucikan dari bid'ah dan penyelewengan, juga kosong dari aturan-aturan yang mengandung kesusahan. Islam menghapuskan bid'ah-bid'ah umat Yahudi dan Nasrani.[3] Dengan dasar ini, kewajiban-kewajiban dalam Islam berdiri berdasarkan kemampuan manusia (Allah swt. tidak mewajibkan sesuatu yang melebihi batas kemampuannya).[4] Islam tidak menyukain segala bentuk kesusahan (dan agama tidak menjadikan kesusahan atas kalian). Agama Islam sama seperti ajaran suci pendahulu kita, nabi Ibrahim as.[5] yang menetapkan aturan sesuai dengan kemampuan. Karena Allah swt. mengingankan kebaikan dan kenyamanan untuk kalian, bukan kesusahan dan kepayahan kalian (Ia menginginkan kemudahan untuk kalian dan tidak menginginkan kesusahan).[6] Dengan penjelasan yang lebih luas dapat dikatakan bahwa ajaran-ajaran Islam diciptakan berdasar fitrah manusia oleh karena itu ajaran Islam itu mudah dan merupakan makanan bagi jiwa dan di saat-saat tertentu jika menjalankan

---

[1] Al A'raf, ayat 157.

[2] *Al Mufradat*, Raghib Isfahani, kata *ishr* dan *ghall*.

[3] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 8, halaman 280 dan 281.

[4] Al Baqarah, ayat 286.

[5] Al Hajj, ayat 78.

[6] Al Baqarah, ayat 185.

aturan agama membawakan kesusahan bagi seorang hamba, maka Islam menggugurkan kewajiban itu dengan sendirinya, seperti tidak diwajibkannya berpuasa bagi orang yang sakit.[1]

D. Migrasi (perubahan lingkungan dan budaya)

Berpisah dari kampung halaman dan pindah ke lingkungan dan masyarakat baru yang berbeda budaya, bagi seseorang merupakan kondisi yang membawakan tekanan jiwa. Seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan mudah jika ia tinggal bersama orang-orang yang sebangsa dengannya. Berdasarkan laporan penelitian sejak tahun 1977 hingga 1982, 51 orang yang kurang lebih berusia 33 tahun, kehilangan identitas dirinya dan selera budaya, dan bahkan ada yang meninggal dunia dalam keadaan tidur, karena mengalami tekanan jiwa yang bersumber dari migrasi dan perpindahan tempat.[2]

Al Quran begitu mementingkan keterikatan seseorang dengan kampung halamannya (*wathan*) sampai-sampai menjadikannya sebagai motivasi untuk berjihad. Islam membenarkan jihad yang salah satu alasannya adalah terusirnya suatu kaum dari tanah air dan tempat tinggalnya.[3]

Akan tetapi keterikatan diri pada tempat tinggal dan tanah air tidak bole membuat seorang Muslim rela dilemahkan dan dihinakan di dalamnya.[4] Al Qur'an juga memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang beriman yang berhijrah meninggalkan tempat tinggalnya demi terjaganya agamanya dengan balasan duniawi (kemudahan urusan dan keluasan) dan juga ukhrawi.[5] Dasar dan landasan

---

[1] Ibid.

[2] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 213.

[3] Al Baqarah, ayat 246: "Dan bagaimana kami tidak berjihad di jalan Allah sedang kami telah dikeluarkan dari tanah air kami dan begitu juga dengan anak-anak kami."

[4] An Nisa', ayat 97: "Mereka berkata: "Waktu itu kami adalah orang-orang yang dilemahkan di tanah kami." Sebagian dari mereka berkata: "Bukankah bumi Allah itu luas dan kalian bisa berhijrah?"

[5] An Nisa', ayat 100: "Dan barang siapa berhijra di jalan Allah, maka ia akan mendapatkan keluasan di tanah Allah dan kemudahan. Dan barang siapa pergi dari rumahnya untuk berhijrah menuju Allah dan Rasul-Nya lalu ia mati di jalan itu, maka pahalanya ada pada Allah."

utama hijrah atau migrasi ke tempat lain, adalah terjaganya ajaran dan agama. Adapun menjaga diri, membebaskan diri dari kehinaan dan mencari keluasan, adalah alasan kedua.

Dalam Al Qur'an juga diceritakan tentang berhijrahnya sekelompok pemuda untuk menjaga agamanya dan berlindung di dalam goa.[1] Sebuah surah diturunkan kepada kita dengan nama Al Kahf khusus bercerita tentang mereka.

5. Politik

Salah satu faktor yang sepanjang sejarah selalu membuahkan stress bagi umat manusia adalah permasalahan-permasalahan politik. Haus dan lapar kekuasaan yang dirasakan oleh pemimpin-pemimpin politik yang tak dapat dikenyangkan sampai-sampai membuat manusia tidak dapat bernafas dan menjadi sebab merjalelanya kerusakan dan kemunkaran. Perang urat syaraf dan militer, krisis politik dan perekonomian, adalah kekacauan yang disebabkan sekelompok orang yang haus kekuasaan. Beberapa faktor pemacu stres di dunia politik yang dapat kita sebutkan di sini adalah:

A. Para ahli politik

Lapar dan haus kekuasaan tidak dapat dikenyangkan dan dipuaskan, dan orang-orang yang melangkahkan kakinya di jalan ini pasti merasakan tekanan jiwa, ketaktenangan, susah tidur, yang disebabkan oleh arus politik yang mengiming-imingi kekuasaan sekaligus menghantui akan kehancuran. Menurut penjelasan Stora, seorang politikus adalah lahan tumbuh suburnya serangan-serangan stres; malapetaka yang tidak dapat dihindari oleh siapapun yang berada di medan ini. Salah satu cara meredakan tekanan jiwa yang dialami oleh politikus adalah mencapai pos kekuasaan, namun seorang politikus tidak bisa menjadikan haus kekuasaannya sebagai alasan untuk menggapai kesehatan jiwa.[2]

Secara terpisah-pisah, Al Qur'an menjelaskan kisah para pemimpin zalim sebagai pemimpin politik yang tidak pernah kenyang kekuasaan dan memulai kerusakannya di muka bumi dengan

---

[1] Al Kahf, ayat 9 – 26.

[2] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou,halaman 191 – 196.

menggantung orang-orang tak berdosa, menciptakan perpecahan di antara umat, menghinakan Bani Israil, dan lain sebagainya. Mereka membunuh kaum lelaki dari Bani Israil dan membiarkan kaum perempuan hidup untuk berkhidmat kepada mereka.[1] Al Qur'an menukil perkataan Ratu Balqis tentang bagaimana ia memandang para raja di waktu itu:

> "Sesungguhnya para raja jika mereka memasuki suatu kota, mereka berbuat kerusakan di dalamnya dan menjadikan orang-orang yang dimuliakan di kota itu sebagai orang yang dihinakan."[2]

Namun perlu diingatkan di sini bahwa tidak selamanya politik itu keji dan buruk, sebagaimana Ratu Balqis yang tunduk di hadapan nabi Sulaiman as. dan menyesali masa lalunya.[3]

B. Antara penguasa dan yang rela dikuasai

Salah satu faktor yang menimbulkan stres dan kesensitifan dalam kehidupan bermasyarakat, adalah perasaan tidak adil yang disebabkan oleh hubungan antara penguasa dan yang dikuasai. Memainkan kekuatan dengan sewena-wena adalah salah satu bentuk rasa cinta diri dan membuat seseorang yang ingin memuja dirinya membebankan masalah-masalah yang tidak dapat diterima kepada orang lain. Selye pernah bertanya kepada seorang laksamana diktator: "Apakah anda mempunyai sakit maag?" Laksamana menjawab: "Tidak, namun aku yang membuat orang lain menderita sakit maag."[4] Memang salah satu penyakit bebuyutan para penguasa adalah memainkan kekuasaan dengan berlebihan dan sewena-wena dan umat manusia di sepanjang sejarah selalu mengalami derita karenanya. Al Qur'an menyebut orang-orang seperti itu dengan sebutan *aimmatun nar* (para pemimpin neraka).[5] Al Qur'an menjelaskan bahwa tujuan utama para penguasa zalim dalam kekuasaannya adalah

---

[1] Al Qashas, ayat 4: "Sesungguhnya Fir'aun telah berbuat sewena-wena di muka bumi dan menjadikan penduduknya berpecah-pecah, dengan menindas segolongan dari mereka, menyembelih anak laki-laki dari mereka dan membiarkan hidup anak-anak perempuan mereka. Sesungguhnya Fir'aun termasuk orang-orang yang berbuat kerusakan."

[2] An Naml, ayat 34.

[3] An Naml, ayat 44.

[4] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou,halaman 142 – 199.

[5] Al Qashash, ayat 41: "Dan kami menjadikan mereka sebagai para pemimpin yang menyeru menuju api neraka."

mempengaruhi kaum yang dikuasainya agar patuh dan tunduk di hadapan mereka.[1] Oleh karena itu, mereka merusak ladang perkebunan, membantai keturunan,[2] membunuh kaum lelaki dan memperbudak kaum wanita.[3] Dalam ajaran Islam, sifat haus kekuasaan adalah sifat yang tercela, begitu juga sifat rela dikuasai.[4] Syi'ar Islam adalah *la ilaha illallah* (tiada Tuhan selain Allah swt.). Atas dasar itu, menyembah dan tunduk selain di hadapan Allah swt.—dengan segala bentuknya—adalah diharamkan dan balasannya adalah hukuman yang paling berat.[5] Dalam Islam segala bentuk kesombongan di muka bumi telah diharamkan:

> "Dan janganlah kalian berjalan di muka bumi dengan rasa angkuh dan sombong."[6]

Dalam ayat lainnya kita membaca:

> "Janganlah kalian palingkan wajah kalian dari orang lain dengan penuh rasa sombong."[7]

C. Perang urat syaraf dan tersebarnya isu-isu

Propaganda-propaganda dan tersebarnya film-film yang berbau propaganda juga termasuk faktor pemacu stres dan tekanan jiwa. Di masa lalu salah satu cara menyebarkan isu-isu dan menciptakan ketakutan pada suatu kaum adalah dengan menciptakan perang urat syaraf. Biasanya hal-hal itu berbau hinaan; sebagai contoh, orang-orang musyrik menyebut iman terhadap ajaran-ajaran Ilahi sebagai sifat orang yang bodoh[8] atau mereka berbicara tentang kemalangan dan ketidak-mujuran yang

---

[1] Az Zukhruf, ayat 54: "Maka Fir'aun mempengaruhi kaumnya (dengan perkataan itu) lalu mereka patuh kepadanya."

[2] Al Baqarah, ayat 205.

[3] Al Baqarah, ayat 49; Al Qashash, ayat 4.

[4] Ali Imran, ayat 64.

[5] Al Maidah, ayat 33.

[6] Al Isra', ayat 37.

[7] Luqman, ayat 18.

[8] Al Baqarah, ayat 13.

disebabkan oleh keberadaan para nabi.[1] Al Qur'an bercerita tentang *al murjifun* (orang-orang yang menyebarkan berita bohong):

> "Sesungguhnya jika tidak berhenti orang-orang munafik, orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya dan orang-orang yang menyebarkan kabar bohong di Madinah (dari menyakitimu), niscaya Kami perintahkan kamu (untuk memerangi) mereka, kemudian mereka tidak menjadi tetanggamu (di Madinah) melainkan dalam waktu yang sebentar. Dalam keadaan terlakna. Di mana saja mereka dijumpai, mereka ditangkap dan dibunuh sehebat-hebatnya. Sebagai sunnah Allah yang berlaku atas orang-orang yang telah terdahulu sebelum(mu), dan kamu sekali-kali tidak akan mendapati perubahan pada sunnah Allah."[2]

Rajf dari segi bahasa berarti getaran dan rasa takut yang sangat.[3] Dalam ayat di atas, orang-orang yang disebut *murjifun* itu diancam dengan kematian, karena dengan menyebarkan berita-berita bohong mereka telah menebarkan rasa takut dan kegelisahan dan ketidak amanan di tengah-tengah masyarakat. Lebih dari itu, membunuh *murjifun* adalah sunah Ilahi. Rasulullah saw. dan orang-orang yang beriman mau tidak mau harus menggunakan cara ini, karena mereka para penebar berita bohong adalah pelaku perang urat syaraf, yang dikarenakan tersembunyinya para pelaku dan tersebarnya isu bohong tersebut melalu teman-teman sendiri, sungguh berdampak sekali dalam menghancurkan pertahanan masyarakat dan membiarkan mereka beraksi seperti itu sama dengan membiarkan malapetaka terjadi.[4]

D. Krisis ekonomi dan politik

Pemenuhan kebutuhan hidup dan jaminan akan masa depan merupakan kebutuhan manusia yang berada di tingkatan pertama. Tidak diragukan upaya banyak orang dalam mendapatkan pekerjaan

---

[1] Yasin, ayat 18.

[2] Al Ahzab, ayat 60 – 63.

[3] *Al Mufradat*, Raghib Esfahani, kata *rajf*.

[4] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 16, halaman 261 dan 262.

di instansi-instansi pemerintahan dan kesabaran mereka dengan pengasilan yang sedikit bertujuan agar hidup mereka di hari tua terjamin.[1]

Bagi mereka, krisis politik dan perekonomian yang dapat mengacaukan keamanan atau kelancaran kerja dan masa depan mereka, adalah pemicu stres yang luar biasa.

Dalam kisah nabi Musa as. disebutkan bahwa pada suatu hari beliau berada di kota Tursan dan sedang menunggu suatu kejadian. Tiba-tiba ia melihat seorang lelaki yang kemarin harinya telah meminta tolong padanya sedang berteriak dan meminta tolong. Nabi Musa as. berkata:

> "Kamu benar-benar orang yang sesat!"

Ketika ia bersengketa dengan seseorang yang merupakan musuh keduanya, ia berkata:

> "Hai Musa, sebagaimana engkau kemarin telah membunuh seseorang, hari ini engkau ingin membunuhku? Apakah engkau ingin menjadi orang yang lalim?"

Lalu seseorang datang dari arah yang jauh (di antara orang-orang Fir'aun) bergegas kepada nabi Musa as. dan berkata:

> "Wahai Musa, mereka sedang berkumpul membicarakan rencana mereka untuk membunuhmu. Segera pergi tinggalkan kota ini! Aku benar-benar menginginkan kebaikan untukmu. Nabi Musa as. dalam keadaan takut dan setiap saat menunggu terjadinya suatu kejadian, pergi meninggalkan kota."[2]

Dalam kisah ini digambarkan secara jelas krisis politik yang mengancam nabi Musa as. saat itu.

Contoh dari krisis ekonomi juga digambarkan di akhir kisah: nabi Musa as. berada di kota Madyan, sendirian dan tanpa perlindungan. Ia berlindung di bawah bayangan sebuah pohon dan berdoa kepada Allah swt.:

> "Ya Allah, sungguh aku benar-benar membutuhkan kebaikan yang Engkau turunkan"[3]

Contoh yang lebih jelas lagi yang dapat menggambarkan krisis perekonomian dan tekanan jiwa yang ditimbulkan karenanya adalah kisah bepergiannya saudara-saudara nabi Yusuf di musip paceklik

---

[1] *Anggize va Syakhsiyat (Motifasi dan Kepribadian)*, Abraham Maslow, halaman 74 – 78.

[2] Al Qashash, ayat 18 – 22.

[3] Al Qashash, ayat 24.

untuk mendapatkan bahan pangan. Dalam Al Qur'an kita membacanya begini: mereka masuk dan menemui Yusuf seraya berkata:

> "Wahai orang yang mulia, kami dan keluarga kami sedang kesulitan karena musim paceklik ini dan kami membawa beberapa barang dagangan yang tidak terlalu bernilai. Namun kami berlindung dan pasrah pada kemuliaan dan kedermawaanmu dan kami mengharap engkau memenuhi kebutuhan kami. Kasihanilah kami dan berbaik hatilah. Karena Allah akan memberikan balasan yang baik pada orang-orang yang suka memberi."

Dalam berbagai riwayat disebutkan bahwa saudara-saudara nabi Yusuf as. saat itu membawa sebuah surat yang ditulis oleh ayah mereka, nabi Ya'qub as., yang isinya adalah pujian akan kemuliaan dan keadilan kerjaan Mesir dan aduan akan kesusahan yang sedang menimpa mereka sekaligus rasa sedih karena kehilangan kedua anaknya, Yusuf dan Benyamin; oleh karena itu nabi Ya'qub as. memohon dibebaskannya Benyamin. Dalam surat tersebut nabi Ya'qub as. berkata: "Kami adalah keluarga yang tidak pernah mencuri atau melakukan hal-hal yang seperti itu." Nabi Yusuf as. menangis begitu melihat tulisan tangan ayahnya. Saudara-saudara Yusuf merasa heran dan berkata dalam hati: "Jangan-jangan dia adalah Yusuf." Lalu mereka bertanya: "Apakah engkau adalah Yusuf?"

Contoh lainnya adalah kebiasaan orang-orang Arab zaman jahiliyah dalam membunuh anak-anak mereka karena takut akan kefakiran. Allah swt. berfirman:

> "Dan janganlah kalian membunuh anak-anak kalian, Kami yang akan memberi rizki pada mereka dan juga kepada kalian."[1]

Tekanan jiwa apa yang lebih hebat dari membunuh buah hati sendiri karena takut akan kefakiran atau menjual anak-anak sendiri hanya untuk mendapatkan sesuap makanan?

6. Kepribadian

Jenis kepribadian seseorang juga memiliki peranan dalam stres. Karena setiap orang akan menghadapi tekanan jiwa yang dialaminya sesuai dengan karakternya masing-masing. Dalam Al Qur'an disebutkan:

---

[1] Al Isra', ayat 31.

"Katakanlah bahwa tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya (prilaku dan kepribadiannya)."[1]

Kejiwaan seseorang dan kebiasaan-kebiasaan yang memiliki membuat setiap orang terikat pada suatu koridor yang disebut *syakilah*. Imam Ja'far Shadiq as. menafsirkan *syakilah* sebagai niat seseorang[2] yang menggambarkan kejiwaan dan kepribadian orang tersebut. Beberapa faktor pemacu stres yang berkaitan dengan karakter dan kepribadian seseorang adalah:

A. Pribadi tipe A dan tipe B

Pada sebagian orang, tipe kepribadian jenis A, yakni penyakit suka terburu-buru, dapat memacu stres dan tekanan jiwa. Dua orang ahli jantung yang bernama Friedman dan Rey Rezman, pada tahun 1974, berhasil menjelaskan adanya keterikatan antara tipe kepribadian seseorang dengan penyakit kejiwaan yang diakibatkan stres. Berdasarkan penelitian-penelitian mereka, orang-orang berusia 39 hingga 49 tahun yang memiliki kepribadian tipe A enam kali lipat lebih rentan terserang penyakit daripada mereka yang memilki pribadi tipe B. Kriteria-kriteria orang memiliki pribadi tipe A adalah:

1. Merasa waktu yang dimilikinya sangat sedikit: dengan tergesa-gesa berusaha sekuat tenanga untuk mengerjakan banyak pekerjaan dalam waktu yang amat singkat.

2. Agresif dan mudah marah: mereka sangat kompetitif, tidak pernah tenang, dan sangat menikmati aktifitas-aktifitas yang menyibukkan mereka. Api kemarahan dan emosi mereka mudah berkobar hanya dikarenakan masalah kecil.

3. Sibuk dengan dua pekerjaan atau lebih dalam satu waktu secara tidak tepat.

4. Mengejar tujuan tanpa perencanaan dan program yang benar: memutuskan segala sesuatu tidak berdasarkan perhitungan dan mudah menyatakan batas akhir waktu kerja tanpa melihat situasi dan kondisi.

[1] Al Isra', ayat 84.

[2] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 12, halaman 246.

Adapun pribadi tipe B, adalah kebalikan dari tipe A. Mereka selalu tenang dan jarang tergesa-gesa. Memiliki kecenderungan bersaing yang lebih rendah. Mereka lebih memahami nilai dan harga diri sendiri, melakukan segala pekerjaannya dengan perhitungan, perencanaan dan program yang benar.[1]

Akhir-akhirn ini banyak peneliti yang berkeyakinan bahwa orang yang hanya sekedar memiliki pribadi tipe A tanpa memiliki faktor-faktor buruk yang lain tidak akan menyebabkan permasalahan apa-apa.[2]

Al Qur'an memuji orang-orang yang bergegas melakukan amal baik dengan segera dan menyebut sifat tersebut sebagai sifat orang-orang yang saleh dan suci.[3] Dalam agama Islam, persaingan yang sehat adalah sifat mulia dan berharga dan menyebut *as sabiqun* (orang-orang yang terdahulu) dari Muhajirin dan Anshar yang termasuk al *awwalun* (lebih awal masuk Islam)[4] dengan sebutan *muqarrabin* (orang-orang yang dekat).[5] Persaingan dapat dikatakan sehat ketika syarat-syaratnya terpenuhi, dan jika tidak, persaingan seperti itu akan membawakan tekanan jiwa dan stress yang tak dapat dihindari. Sebagian dari syarat-syarat tersebut adalah:

1. Kesiapan

Buah dapat dipetik jika sudah saatnya. Kalau buah dipetik sebelum atau setelah waktu yang seharusnya, pasti akan menghasilkan kerugian. Realita ini harus difahami dan diterapkan pada segenap aspek kehidupan kita. Rasulullah saw. menerangkan aturan-aturan Allah kepada umatnya secara bertahap dan beliau selalu memperhatikan saat-saat yang tepat untuk menjalankan setiap misi dalam risalahnya. Ahlul Bait as. juga menasehati para pengikutnya untuk selalu memperhatikan prinsip yang

---

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 106 - 216.

[2] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 548.

[3] Ali Imran, ayat 114: "Dan mereka bergegas melakukan amal kebaikan."

[4] At Taubah, ayat 100: "Dan orang-orang terdahulu lagi yang pertama-tama (masuk Islam) di antara orang-orang Muhajirin dan Anshar..."

[5] Al Waqi'ah, ayat 10: "Dan orang-orang yang paling dahulu beriman, merekalah yang paling dulu (masuk surga)."

banar dalam mengajarkan ajaran-ajaran agama kepada anak-anak mereka agar anak-anak tersebut menjadi terbiasa. Imam Shadiq as. berkata:

“Saat anak-anak kami berusia 7 tahun, kami memerintahkan mereka untuk berpuasa, namun saat tengah siang tiba, ketika mereka terlihat kelaparan dan kehausan, kami mempersilahkan mereka untuk berbuka.”[1]

2. Teratur dan memilih jalan keluar yang terbaik

Untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan individu maupun bersama, pasti ada jalan keluar dan penyelesaiannya. Mengenai masalah ini Al Qur’an menyebutkan:

> “Dan bukanlah kebajikan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebajikan itu ialah kebajikan orang yang bertakwa. Dan masuklah ke rumah-rumah itu dari pintu-pintunya.”[2]

Imam Muhammad Al Baqir as. berkata mengenai penafsiran ayat ini:

> “Tidak baik dalam setiap pekerjaan jika kalian masuk pada selain pintunya. Jalan yang benar harus dilewati dalam segala hal.”[3]

Oleh karena itu, dalam setiap permasalahan kita harus mengambil keputusan dan jalan keluar yang terbaik, bukan sembarangan, karena kalau tidak yang terjadi hanyala semakin runyamnya permasalahan. Untuk menemukan jalan yang terbaik dan benar, kita harus meningkatkan kemahiran dan keahlian.

3. Menghindari sikap terburu-buru

Dalam Al Qur’an disebutkan:

> “Dan manusia mendoa untuk kejahatan sebagaimana ia mendoa untuk kebaikan. Dan adalah manusia bersifat tergesa-gesa.”[1]

---

[1] *Wasailus Syiah*, Allamah Hurr Amili, jilid 7, halaman 168.

[2] Al Baqarah, ayat 189.

[3] *Tafsir Nur At Tsaqalain*, Ali ibn Jum’ah Arusi Huwaizi, jilid 1, halaman 178.

Manusia cenderung terberu-buru dalam menggapai segala hal yang dapat menguntungkannya. Tanpa memperhatikan efek samping dan akibat perbuatan, manusia rela menjerumuskan dirinya di lubang yang dalam.

Imam Muhammad Al Baqir as. berkata:

"Kebanyakan orang telah dicelakakan oleh sifat tergesa-gesa mereka. Jika mereka selalu tenang, niscaya mereka tidak akan celaka."[2]

Oleh karena itu, terburu-buru bukanlah jalan yang terbaik untuk mengejar sesuatu, meskipun pelakunya benar-benar faham dan mengerti apa yang sedang dilakukannya. Adapun orang yang mengejar tujuannya dengan tenang dan cermat, meskipun nampaknya tak akan membuatnya berhasil,[3] niscaya kelak akan sampai juga pada tujuannya. Rasulullah saw. bersabda:

"Perlahan (namun pasti) adalah dari Allah swt., sedang tergesa-gesa adalah dari syaitan."[4]

"Ketergesa-gesaan akan membawakan penyesalan."[5]

"Terburu-buru melakukan suatu pekerjaan sebelum tiba saatnya akan membawakan kesedihan."[6]

Di sini kita dapat menambahkan ucapan suci Imam Ja'far Shadiq as.:

"Bergegas melakukan suatu pekerjaan dengan perlahan adalah keselamatan, adapun terburu-buru adalah penyesalan."[7]

Al Qur'an telah menceritakan kisah persaingan tak sehat Habil dan Qabil. Dalam kisah tersebut, Qabil merasa iri dengan saudaranya karena amal perbuatannya tidak diterima Allah swt., oleh karenanya

---

[1] Al Isra', ayat 11.

[2] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 71, halaman 340.

[3] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim,* Abdul Wahid Amadi, kata *ajl.*

[4] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 71, halaman 147 dan 340

[5] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim*, Abdul Wahid Amadi.

[6] Ibid.

[7] *Safinatul Bihar*, Syaikh Abbas Qumi, jilid 1, halaman 129.

ia memusuhi Habil. Qabil yang seharusnya membenahi kesalahan-kesalahan yang membuat amalnya tidak diterima, justru membunuh saudaranya sendiri. Sebelum Habil dibunuh, saat ia mendengar ancaman saudaranya, ia berkata kepada Qabil:

> "Sungguh jika kamu menggerakkan tanganmu kepadaku untuk membunuhku, aku sekali-kali tidak akan menggerakkan tanganku kepadamu untuk membunuhmu."[1]

Dalam peperangan, Imam Ali as. juga memerintahkan para pengikutnya untuk tidak tergesa-gesa:

> "Janganlah kalian memulai memerangi dan membunuh kecuali jika mereka yang memulainya terlebih dahulu."[2]

Contoh lain persaingan yang tidak sehat dalam Al Qur'an adalah kisah Iblis. Iblis telah beribadah kepada Allah swt. selama enam ribu tahun dan berada di barisan malaikat. Namun setelah itu derajatnya diturunkan karena rasa irinya dan ucapan kesombongannya: "Engkau telah menciptakan aku dari api sedang ia dari tanah." Iblis seharusnya menyesali perbuatannya, justru ia semakin menjadi dan meminta Allah swt. untuk diberi kesempatan hingga akhir hari kiamat untuk menggoda umat manusia dan melencengkan mereka dari jalan yang benar sebagai balas dendam.[3]

B. Pribadi yang selalu pesimis

Orang yang selalu berpandangan negatif dan pesimis, karena ia menganggap kebanyakan orang dan kehidupan ini sebagai sesuatu yang buruk, segala tekanan hidup yang ia rasakan benar-benar terasa sangat menyiksa baginya. Saat ia berhadapan dengan kesusahan, ia berputus asa; "Jika ia ditimpa kesusahan, ia beputus asa."[4] Allah swt. berfirman:

---

[1] Al Maidah, ayat 27 - 31.

[2] *Wasailus Syiah*, Allamah Hurr Amili, jilid 11, halaman 69.

[3] Al A'raf, ayat 11-18; *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 6, halaman 98.

[4] Al Isra', ayat 83.

> "Katakanlah kepada hamba-hamba-Ku yang telah berbuat keterlaluan pada dirinya sendiri agar tidak berputus asa akan rahmat-Ku."[1]

Orang yang beriman tidak akan pernah berputus asa akan rahmat dan pertolongan Allah swt. saat mereka sedang ditimpa musibah dan kesulitan. Bahkan di saat-saat seperti itu iman mereka menjadi lebih kuat.[2] Adapun orang-orang yang imannya lemah, hanya karena kehilangan nikmat yang diberikan oleh Allah swt., mereka berputus asa dan mengkufuri.[3] Orang-orang kafir dan munafik ketika diuji oleh Allah swt. merasa ketakutan karena kekafiran dan kemunafikan diri mereka,[4] tanpa terkendali mereka berteriak-teriak dan saling menyalahkan satu sama lain, seakan-akan mereka tertimpa masalah sebesar gunung-gunung.

> "Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka."[5]

Sedangkan jika seseorang berbaik sangka, maka pasti hatinya akan tenang dan agamanya akan terjaga[6] serta kesedihannya akan lenyap.[7]

Imam Ali as. berkata:

> "Anggaplah apa yang telah dilakukan oleh saudara seimanmu sebagai suatu yang baik kecuali sampai terbukti bahwa itu buruk."[8]

Beliau menjelaskan alasan mengapa beliau memberikan nasehat seperti ini:

> "Orang yang selalu berburuk sangka, tidak akan ada perdamaian dan ketentraman antara dia dan teman-temannya."[1]

---

[1] Az Zumar, ayat 53.

[2] An Nahl, ayat 102.

[3] Huud, ayat 9.

[4] Ali Imran, ayat 151.

[5] Al Munafiqun, ayat 4.

[6] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim*, Abdul Wahid Amadi, "Berbaik sangka adalah ketenangan hati dan keselamatan agama."

[7] Ibid.

[8] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 75, halaman 196.

"Barang siapa tidak selalu berbaik sangka, niscaya akan merasa takut pada siapa saja."[2]

Adapun mengapa orang-orang yang pesimis akan takut pada setiap orang, Imam Ali as. menjelaskan alasannya:

"Orang yang selalu berburuk sangka pada sesamanya, tidak akan memandang orang lain sebagai orang yang baik, karena pada hakikatnya ia sedang bercermin dan melihat dirinya sendiri."[3]

Oleh karena itulah Al Qur'an menyarankan orang-orang yang beriman untuk tidak terlalu banyak mengira dan berprasangka:

"Jauhilah kebanyakan dari sangkaan-sangkaan."[4]

C. Waswas dan keraguan

Waswas, adalah berperasaan yang macam-macam secara tidak sadar. Orang-orang yang menderita penyakit ini, mungkin saja mereka sadar akan penyakit yang sedang diderita,[5] namun mereka tidak mampu meninggalkan kebiasan buruk tersebut. Mereka terlalu berlebihan dalam memperhatikan kebersihan diri dan segala sesuatu di sekitarnya, dan selalu waspada agar tidak ada kotoran yang menempel pada badan dan pakaian mreka. Orang-orang seperti itu meskipun kelihatannya berwibawa, tenang, tidak terlalu banyak tingkah, namun pada kenyataanya tidak begitu; dalam hatinya selalu ada sesuatu yang mengganjal dan mendesak.[6]

Dalam Al Qur'an disebutkan bahwa was-was berakar pada kekuatan tak terlihat yang disebut syaitan:

---

[1] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim*, Abdul Wahid Amadi, jilid 77, halaman 227.

[2] Ibid.

[3] Ibid.

[4] Al Hujurat, ayat 12.

[5] *Gami Be Suye Ravan Shenashi e Eslami (Selangkah Menuju Psikologi Islami)*, Hasan Muhammad Syarqawi,halaman 182.

[6] Ibid.

> "Katakanlah aku berlindung pada Allah, Tuhan manusia… dari gangguan was-was syaitan *Khannas*, yang selalu membisikkan keraguan dan was-was pada hati manusia, dan juga (aku berlindung pada Allah) dari gangguan jin dan manusia."[1]

Imam Ali as. berkata tentang *Khannas*:

"Pekerjaan mereka adalah menyamarkan antara kebenaran dan kebatilan. Mereka menguasai para wali Allah swt. dengan cara mengambil sebagian dari kebenaran dan sebagian dari kebatilan."[2]

Berdasarkan riwayat-riwayat Islami, kita harus berlindung pada Allah swt. agar tidak menjadi orang yang was-was. Penyakit ini, jika masih belum parah, dapat dengan mudah diobati,[3] namun jika telah parah, penyakit itu akan mengganggu ketenangan penderitanya dan menciptakan semacam kegilaan pada dirinya.

Abdullah bin Sinan, mengenai seseorang yang menderita penyakit ini berkata: "Orang ini sepertinya adalah orang yang berakal." Lalu Imam Shadiq as. berkata:

> "Akal yang mana? Sedangkan ia selalu menaati syaitan."[4]

Riwayat di atas menunjukkan bahwa orang-orang yang menderita penyakit was-was mengalami masalah dalam berfikir dan pemahaman. Oleh karena itu mereka meninggalkan hukum-hukum syariat dan membiarkan diri sendiri terjerumus dalam kesusahan.

D. Kebimbangan dan kemunafkan (memiliki dua hati)

Ketika keraguan menimpa orang yang ingin mengambil keputusan dalam perkara penting hidupnya, seperti pernikahan, pekerjaan, jurusan kuliah, hal itu dapat membuatnya tertekan dan stres. Kebimbangan dan keraguan adalah sebab berbagai macam penyakit kejiwaan dan akarnya adalah perasaan kurang dan sifat suka mengikuti.

---

[1] Surah An Nas, ayat 1-6.

[2] *Ushul Al Kafi*, Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, jilid 2, halaman 424.

[3] Ibid, halaman 463.

[4] Ibid, jilid 1, halaman 11.

Masalah kebimbangan ada kaitannya dengan kemunafikan (memiliki dua hati) yang mana Al Qur'an memandang masalah ini dengan dua kedua sudut pandang di atas. Kebimbangan dan kemunafikan adalah dua fenomena yang memiliki akar berbeda, meskipun keduanya kebanyakan memiliki perwujudan yang sama dan kita dapat menggunakan ayat-ayat Qur'an tentang kemunafikan dalam pembahasan ini, karena kemunafikan, memiliki dua hati dan kebimbangan penyebabnya adalah satu: tidak sampainya seseorang kepada keyakinan. Al Qur'an menjelaskan tentang orang-orang munafik:

> "Bangunan-bangunan yang mereka dirikan itu senantiasa menjadi pangkal keraguan dalam hati mereka, kecuali bila hati meeka telah hancur."[1]

Tentang orang-orang yang tak mau berperang di perang Badar, Al Qur'an menjelaskan:

> "Dan hati mereka ragu-ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keragu-raguaannya."[2]

Manusia yang memiliki dua hati seringkali menipu Tuhannya dan beribadah dengan niat ingin mendapatkan pujian orang lain dan berdasarkan kemalasan. Orang yang memiliki dua hati, memiliki penampilan dan lidah yang baik. Namun setiap saat mereka mendengar suara apa saja, mereka mengira itu membahayakn diri mereka.[3] Saat gendering perang dibunyikan, mereka begitu ketakutan seakan mereka tak mau berada di situ. Sebabnya jelas sekali, mereka tidak memiliki sandaran ruhani yang jelas dan selalu kehilangan kontrol saat menghadapi berbagai permasalahan, seakan-akan nyawa mereka sedang dicabut.[4] Orang-orang munafik selalu membenci orang yang beriman. Ketika mereka berada bersama orang-orang yang beriman, mereka menampakkan keimanannya, namun ketika mereka telah berada dalam kesendiriannya, mereka berlawanan dengan kaum mukminin. Jika orang-orang yang

[1] At Taubah, ayat 110.

[2] At Taubah, ayat 45.

[3] Al Munafiqun, ayat 4: "Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka."

[4] AL Ahzab, ayat 19: "Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati."

beriman mendapatkan kebahagiaan, mereka menggerutu di dalam hati dan jika keburukan menimpa orang-orang yang beriman, mereka bersenang hati.[1]

8. Rasa kehampaan moral

Salah satu kriteria yang dimiliki manusia dan berbeda dengan hewan-hewan adalah, ketika seorang manusia telah berbuat salah atau ketinggalan kesempatan berharga, mereka menyesal. Dalam keadaan seperti ini manusia merasakan penyesalan, dan terkadang justru membuat mereka hasud, dan terkadang pula mereka merasa pribadi mereka sedang berada dalam kehancuran. Masalah-maslah ini adalah faktor tekanan jiwa dan terkadang menjadi faktor perbuatan jahat seperti pembunuhan. Perasaan tersebut akan muncul di saat-saat seperti:

A. Mengingat hal yang tak menyenangkan (*nafsul lawwamah*)

Pengalaman pahit yang tersimpan di memori meski terkesan mudah dilupakan, namun pada hakikatnya terus menerus terpendam dalam hati. Masa lalu yang telah lenyap, tiba-tiba muncul seketika di saat ini. Kebanyakan orang mengira banyak sekali hal yang telah ia lupakan, padahal memori-memori itu bisa datang begitu saja dan bagaikan angina topan membuat ketenangannya hancur. Para penulis dan penyair adalah orang-orang pertama yang menyingkap masalah ini. Masa lalu yang telah tersimpan dalam ingatan bawah sadar, lama kelamaan semakin menumpuk dan secara tidak disadari akan mengarahkan pola pikir seseorang ke arah-arah tertentu.

Al Qur’an memberikan berbagai contoh berkenaan dengan masalah ini. Dalam contoh-contoh tersebut, manusia setelah menyadari kesalahannya di masa lalu dan padamnya api amarah dan syahwatnya, menghadapi topan yang dahsyat. Salah satu contoh itu adalah penyesalan yang dirasakan Qabil yang telah membunuh Habil. Qabil tiba-tiba menyadari betapa celakanya ia saat melihat tubuh saudaranya yang tergeletak tak bernyawa lagi; “Maka ia menjadi golongan orang-orang yang menyesal.”

---

[1] Ali Imran, ayat 119 dan 120: “Dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari lantaran marah bercapur benci terhadap kamu.”

Kriteria *nafsul lawwamah* adalah penyesalan pada manusia. Al Qur'an menggambarkan keadaan tiga orang penyeleweng di perang Tabuhk seperti ini:

> "Bumi yang begitu luasnya bagi mereka seperti menjadi sempit dan mereka marsakan kesesakan pada dirinya."[1]

Dalam Al Qur'an sering disebutkan penyesalan-penyesalan umat para nabi-nabi akan keburukan mereka di masa lampau; sebagai contoh, ada baiknya jika kita merujuk kembali pada kisah nabi Yusuf as. dan saudara-saudaranya.

B. Perasaan berdosa

Dalam ilmu psikologi, maksud dari merasa berdosa adalah perasaan sakit karena kesalahan dan dosa yang padahal tidak pernah dilakukannya. Perasaan seperti ini termasuk penyakit kejiwaan yang mana Islam juga memberikan perhatian khusus padanya. Namun perlu disadari bahwa para psikolog berlebihan dalam menafsirkan fenomena ini dan mereka tidak memisahkan antara perasaan dosa yang positif dengan yang negatif.

Dalam agama Islam, seorang manusia jika merasakan dengan hatinya bahwa ia memiliki dosa yang besar dan menyesali semua itu serta berusaha untuk membayar kesalahan-kesalahannya, maka sifat seperti itu merupakan sifat yang baik. Rasulullah saw. bersabda:

> "Seorang yang beriman merasa dosanya sebesar gunung yang membebani dadanya, tapi orang yang fasik merasa seakan hanya seekor nyamuk yang telah lewat dari hadapan wajahnya."[2]

Dalam Al Qur'an, setelah berkali-kali disebutkan sumpah-sumpah, dijelaskan bahwa:

> "Sumpah demi jiwa dan penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya."[3]

Dalam ayat lainnya disebutkan:

---

[1] At Taubah, ayat 118.

[2] *Islam va Ravanshenashi*, Mahmud Bustani, halaman 256 – 257.

[3] As Syams, ayat 7 – 8.

> "Allah memebrikan petunjuk kepada keburukan dan kebaikan."[1]

Sebagian ahli tafsir menjelaskan:

> "Maksud dari memberikan petunjuk kepada keburukan dan kebaikan adalah isyarah akan terciptanya pemahaman fitri yang telah ditanamkan dalam diri manusia yang mana dengan pemahaman itu manusia mengerti mana yang biak dan mana yang buruk. Oleh karena itu manusia selalu merasa tidak suka dan dosa akan perbuatan buruk."[2]

C. Hasud

Sebagian dari penyakit-penyakit kejiwaan-akhlaki dalam hidup manusia memiliki peranan yang sangat mendasar. Hasud adalah salah satu dari penyakit-penyakit tersebut. Kita dapat memperhatikan sifat hasud dalam kisah nabi Ya'qub as. dan kesusahan yang menimpa keluarganya. Nabi Ya'qub as. dengan perkiraannya mengerti akan rasa hasud yang dilmiliki saudara-saudara nabi Yusuf as. Oleh karena itu ia berkata kepada anaknya: "Janganlah kau ceritakan mimpimu ini kepada saudara-saudaramu." Diceburkannya nabi Yusuf as. kedalam sumur, dijualnya beliau dengan harga yang tak seberapa, ditawannya beliau, tinggalnya beliau di penjara, butanya nabi Ya'qub as., semua itu adalah dampak rasa hasud. Begitu juga dengan tekanan-tekanan sosial, politik dan kekeluargaan yang berakar pada rasa hasud. Contoh lain tentang hasud dalam Al Qur'an adalah rasa hasud yang dimiliki oleh Iblis terhadap nabi Adam as. lalu diturunnkannya ia dari sorga lalu ia mendapatkan laknat dari Tuhan hingga hari kiamat.[3] Oleh karena itu Al Qur'an memerintahkan orang-orang yang beriman untuk berlindung kepada Allah swt. dari gangguan orang-orang yang hasud.[4]

---

[1] Al Balad, ayat 10.

[2] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 27, halaman 47.

[3] Al Isra', ayat 62 – 65; Al Baqarah, ayat 30 – 32.

[4] Al Falaq, ayat 3.

D. Tuduhan bohong

Salah satu faktor tekanan jiwa adalah tuduhan bohong yang membuat jiwa manusia lemah karena kepribadian orang yang dituduh menjadi tercoreng. Orang-orang kafir dan munafik selalu berbuat seperti ini terhadap para nabi. Al Qur'an memerintahkan sang nabi untuk bersabar akan ulah orang-orang kafir yang suka menuduh:

> "Bersabarlah atas apa yang mereka katakan dan jauhilah mereka dengan cara yang baik."[1]

Al Qur'an mengingatkan bahwa menuduh para nabi adalah perbuatan seluruh kaum kafir dan munafik sepanjang sejarah dan semua para nabi sejak awal telah dituduh sebagai penyihir dan orang gila.[2]

Kita dapat menyaksikan dampak tuduhan dan tekanan jiwa yang dirasakan oleh Sayidah Maryam as. saat ia melahirkan kandungannya. Saat itu ia berkata:

> "Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupakan."[3]

Memang memhon kematian bukan perbuatan yang benar, namun di saat-saat tertentu saat suatu peristiwa buruk menimpa manusia, segala harapan dan tujuan-tujuan mulianya tersapu angin begitu saja. Sayidah Maryam as. lebih mencintai kesucian dirinya dari pada kehidupannya dan kehormatan baginya adalah segala-galanya. Oleh karena itu ia memohon kematian dari Allah swt.[4] Dengan demikian dalam ayat di atas kita dapat memahami bagaimana dampak tuduhan dan tekanan jiwa yang dihasilkan karenanya.

Ternyat fitnah dan menuduh itu adalah dosa besar yang sulit dimaafkan. Imam Shadiq as. berkata bahwa Allah swt. berfirman:

---

[1] Al Muzammil, ayat 10.

[2] Ad Dzariyat, ayat 52: "Dan ketika mereka didatangi oleh para seorang nabi mereka berkata bahwa ia adalah penyihir atau orang gila."

[3] Maryam as., ayat 23

[4] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 13, halaman 44.

"Barang siapa menyakiti hamba-Ku yang beriman, berarti ia telah mengajak-Ku berperang dengannya."[1]

Betapa berat dosa ini sehingga Allah swt. berfirman sedemikian rupa.

9. Rasa kehampaan spiritual

Peradaban manusia saat ini sampai pada suatu titik dimana selain terlihat kemajuan di bidang tekhnologi namun juga terlihat semakin tingginya tingkat stres pada penduduknya. Rasa kehampaan spiritual adalah salah satu faktor penting fenomena ini. Manusia di alam yang serba luas ini menderita karena tidak memiliki tujuan dan tumpuan. Di antara bentuk-bentuk rasa kehampaan spiritual ini adalah:

A. Hampanya jatidiri

Berdasarkan hasil pooling yang diadakan Syura Pendidikan Amerika, 68/8 persen penduduk Amerika berpendapat bahwa menggapai falsafah kehidupan yang bermakna adalah tujuan yang paling tinggi. Berdasarkan pooling lainnya, sebanyak 78 persen mahasiswa menyatakan bahwa memahami arti hidup adalah tujuan utama mereka. Berdasarkan penelitian Universitas Idaho, 51 dari 60 mahasiswa yang nekat melakukan aksi bunuh diri, alasan mereka adalah karena mereka menganggap hidup ini tidak memilik arti apa-apa. Padahal di antara ke-51 mahasiswa tersebut ada 48 mahasiswa yang benar-benar sehat secara fisik dan aktif dalam kegiatan kuliah.[2]

Kehampaan jatidiri berakar pada beberapa masalah: manusia tidak seperti hewan yang jalan hidupnya ditunjukkan oleh insting dan nalurinya. Berbeda dengan manusia-manusia yang hidup di masa lalu, kini maunusia enggan berprilaku sesuai dengan tradisi dan nilai-nilai. Oleh karena itu, ia tidak tahu apa yang harus ia perbuat, apakah mengikuti jejak langkah orang lain dan bergabung bersama kumpulan sesamanya, ataukah harus berjalan sendiri dan hanya melakukan apa-apa yang diinginkan oleh orang

---

[1] *Ushul Al Kafi*, Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, jilid 2, halaman 35.

[2] *Khuda dar Nakhudagah (Tuhan dalam Alam Bawah Sadar),* Victor Francle, halaman 125 - 148.

lain saja.[1] Al Qur'an menerangkan sifat ini kepada kita melalui kisah-kisah dan tamsil-tamsilnya tentang kaum kafir dalam berbagai ayat dan surah. Terkadang Al Qur'an mengibaratkan amal orang-orang kafir bagai abu yang beterbangan ditiup angin kencang, angin yang melenyapkan segala amal amal baik mereka sampai tidak ada yang tersisa.[2] Dalam surah An Nur amal perbuatan mereka diibaratkan sebagai fatamorgana, yang mana orang-orang yang kehausan mengiranya sebagai lautan air namun saat mereka mendekat ternyata tidak ada apa-apa.[3] Al Qur'an juga mengibaratkannya sebagai gelapnya kedalaman laut, yang dipermukaannya terdapat ombak keraguan, kebodohan dan amal buruk yang berkecamuk, lalu langit di atasnya pun tertutupi oleh awan hitam kekufuran yang pekat, sehingga saat tangannya dikedepankan, sama sekali tidak dapat terlihat.[4] Dalam surah Al Ankabut, tidak menentunya pribadi orang-orang munafik diibaratkan sebagai sarang laba-laba. Prilaku mereka tidak menghasilkan apa-apa selain kecelakaan bagi diri mereka sendiri.[5] Adapun penyelesaian dan jalan terbaik untuk keluar dari masalah ini adalah kembali pada keyakinan terhadap hari penciptaan dan hari kebangkitan. Selama problema ini belum terselesaikan, tidak akan ada yang dapat terlihat oleh mata selain fatamorgana.

Al Qur'an menganggap orang-orang munafik sebagai orang kafir. Meskipun mereka mengaku beriman, namun kebalikannya yang ada di hatinya. Karena dasar pemikiran mereka adalah keraguan, sama seperti dasar pemikiran orang-orang kafir yang kosong akan kebenaran. Dari segi kejiwaan, orang munafik sama seperti orang kafir, keduanya tidak memiliki jatidiri yang baik.

---

[1] Ibid, halaman 155.

[2] Ibrahim, ayat 18: "Orang-orang yang kafir kepada Tuhannya, amalan-amalan mereka adalah seperti abu yang ditiup angin pada suatu hari yang berangin kencang. Mereka tidak dapat mengambil manfaat sedikitpun dari apa yang telah mereka usahakan (di dunia)."

[3] An Nur, ayat 39: "Amal usaha mereka bagaikan fatamorgana yang dikira oleh orang-orang yang haus sebagai air."

[4] An Nur, ayat 40: "Atau seperti gelap gulita di lautan yang dalam, yang diliputi oleh ombak, yang di atasnya ombak pula, di atasnya lagi terdapat awan gelap gulita yang bertumpuk-tumpuk, apabila dia mengeluarkan tangannya, tiadalah dia dapat melihatnya."

[5] Al Ankabut, ayat 41.

B. Merasa sendiri dan terusir

Al Qur’an menyebutkan bahwa salah satu sebab tekanan jiwa adalah keterusiran. Dampak rasa keterusiran ini nampak dengan nyata dalam kisah nabi Yusuf as. dan saudara-saudaranya. Alasan perbuatan keji mereka terhadap nabi Yusuf as. adalah kecintaan ayah mereka kepadanya.[1] Jadi, selain rasa iri dengki, mereka juga merasa terusir dari kasih sayang ayah mereka dan mengira hanya nabi Yusuf as. saja yang dicintai; oleh karena itu mereka bertekat untuk membunuh saudara sendiri.

Ketika seorang manusia merasa menginginkan seorang anak, Al Qur’an menjelaskan bahwa keinginan tersebut ada kaitannya dengan rasa kesendirian dan keterusiran. Sering kali orang yang hidupnya sederhana dan memiliki rumah yang biasa-biasa saja namun dikaruniai anak-anak yang sehat tetap merasa bahagia. Namun apabila seseorang tidak memliki anak sebagaimana yang diinginkannya, meskipun kehidupannya penuh dengan kecukupan dan kemewahan, mereka merasa ada yang kurang, bagi mereka itu adalah suatu tekanan jiwa. Oleh karena itu, dalam Al Qur’an kita membaca bahwa meskipun seorang nabi, jika ia diuji dengan tidak dikaruniai seorang anak, mereka memohon dengan sangat agar tidak mati tanpa diberi keturunan dan pewaris.

Nabi Zakariya as. memohon kepada Allah swt. agar ia tidak sendirian:

> “Dan Zakariya berdoa kepada Tuhannya: “Ya Tuhanku, janganlah Kau biarkan aku sendiri, sungguh Engkau sebaik-baiknya pewaris.”[2]

Dalam ayat-ayat lainnya, saat Allah swt. mengaruniai hambanya seorang anak, Ia menyebutnya sebagai berita gembira, yang mana hal ini menunjukkan bahwa dengan dikaruniai seorang anak, kesedihan yang dirasakn oleh seorang hamba tercabut dari hatinya.[3] Contoh lainnya adalah kisah nabi Ibrahim as. dan istrinya, Sarah. Contoh lain dari rasa keterasingan dan kesendirian adalah kisah kesedihan nabi Ya’qub as. yang ditinggal oleh anaknya hingga matanya sampai buta karena banyak menangis.[4]

---

[1] Yusuf, ayat 8.

[2] Al Anbiya’, ayat 89.

[3] Maryam, 4 – 5.

[4] Yusuf, ayat 84: “Ia merintih: “Duhai Yusufku…” Dan matanya memutih karena kesedihannya yang berkepanjangan. Namun ia tetap sabar dan memendam amarahnya.”

C. Tiadanya sandaran dan tumpuan (lemahnya iman)

Menurut Al Qur'an, salah satu penyebab tekanan jiwa adalah tidak dimilikinya sandaran dan tumpuan spiritual, karena saat seseorang melupakan Tuhannya, hidupnya di dunia pun menjadi sukar baginya:

> "Dan barang siapa enggan mengingat-Ku, maka ia akan mendapatkan kehidupan yang susah."[1]

Seseorang yang tidak memiliki sandaran jiwa, ia tidak akan menemukan rasa cukup (qana'ah) yang menjadi makanan bagi ruhnya, ia juga tidak akan mendapatkan kekuatan ruhani yang dapat menjaganya dari gejolak nafsu dan syahwatnya, dan ia tidak akan menemukan harapan yang dapat mengarahkannya ke masa depan yang baik. Orang yang telah melupakan Tuhannya, harapan-harapannya hanya terbatas pada dunia saja. Padahal dunia dan seluruh isinya yang materi ini tidak akan bisa menyirami dahaga yang dirasakan jiwa. Orang seperti ini selamanya berada dalam kefakiran spiritual dan di dalam hatinya selalu terbayang hal-hal yang tidak mungkin ia dapatkan. Mereka selalu dalam buaian angan-angan yang tak tercapai dan kekhawatiran akan sirnanya kesenangan-kesenangan yang ia miliki. Masyarakat yang hampa akan iman, setiap orang saling takut akan sesamanya, mereka tidak saling mempercayai dan segala urusan hanya bertumpu pada keuntungan-keuntungan pribadi. Al Qur'an berkata tentang orang-orang yang tidak memiliki sandaran iman dalam hatinya:

> "Sesungguhnya Kami telah memasang belenggu di leher mereka, lalu tangan mereka (diangkat) ke dagu, maka karena itu mereka tertengadah. Dan Kami adakan di hadapan mereka dinding dan di belakang mereka dinding (pula), dan Kami tutup (mata) mereka sehingga mereka tidak dapat melihat."[2]

Orang-orang yang menjadikan kebiasan jahiliahnya sebagai aturan kehidupan, bagaikan tawanan-tawanan yang dirantai dan lehernya tergantung serta kepanya tertengadah melihat ke atas sehingga tidak dapat melihat apa yang ada di samping dan sekitarnya. Dan lebih dari itu, di hadapan dan belakang mereka terdapat dinding-dinding yang tinggi. Tidak hanya berada dalam kesusahan saja,

---

[1] Thaha, ayat 124.

[2] Yasin, ayat 8 dan 9.

bahkan mata mereka tidak dapat melihat kubangan-kubangan yang ada di jalannya.[1] Dengan penjelasan lain, mereka tidak mendapatkan hidayah *fitri* dan juga tidak mendapatkan hidayah *nadzari*;[2] mereka tidak mendapatkan kebahagiaan di akherat, dan tidak pula mendapatkan kebahagiaan di dunia;[3] mereka tidak berhasil dalam *sair afaq* (perjalanan menuju ke atas) dan juga tidak berhasil dalam *sair anfus* (perjalanan jiwa).

D. Khurafat dan kepercayaan-kepercayaan batil

Khurafat dan adat istiadat jahiliah juga merupakan faktor terwujudnya tekanan jiwa bagi manusia. Kebiasan membunuh anak-anak perempuan di zaman jahiliyah adalah salah satu contoh yang nyata dan jelas.

Dalam Al Qur'an, begini Allah swt. menggambarkan wajah orang-orang di zaman itu saat mendengar bayi mereka yang terlahir adalah perempuan:

> "Setiap kali mereka mendapatkan kabar bahwa anaknya adalah perempuan, muka mereka murung dan tidak rela; mereka pergi menyendiri dari kaumnya dan tidak tahu apakah mereka harus menerima keberadaan putri mereka disertai rasa hina, atau mengubur putri mereka hidup-hidup."[4]

Ayat di atas menjelaskan bagaimana tekanan jiwa yang ditimbulkan oleh adat istiadat yang salah di zaman jahiliah. Orang-orang Arab jahiliah saat itu berada dalam tekanan jiwa dari segala arah: kefanatikan pada adat jahiliah dalam membunuh anak-anak perempuan, keinginan memiliki anak,, pertentangan antara kecintaan seorang ayah dan pembunuhan anak, dan lain sebagainya.

---

[1] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 18, halaman 326.

[2] *Tafsir Al Kabir*, Fakhrur Razi, penjelasan ayat.

[3] *Tafsir Al Qurthubi*, penjelasasn ayat.

[4] An Nahl, ayat 58.

10. Keyakinan-keyakinan agama

Keyakian dan kepercayaan agama memiliki peranan penting dalam mengurangi tekanan jiwa. Sebagian dari jalan keluar permasalahan yang ditawarkan oleh kepercayaan dan keyakinan agama tersebut adalah:

A. Tekanan tanggung jawab dan kewajiban

Berdasarkan ajaran agama, manusia bertanggung jawab atas amal perbuatannya. Imam Ali as. berkata:

> "Kalian semua bertanggung jawab dan akan ditanya meski tentang apa yang kalian lakukan terhadap tanah dan hewan-hewan ternak."[1]

Namun tanggung jawab setiap orang tidaklah sama. Karena ada beberapa tanggung jawab yang berat, seperti risalah kenabian:

> "Kami akan menimpakan kepadamu perkataan (tanggung jawab) yang berat."[2]

Allamah Thabathabai dalam penafsiran ayat ini menjelaskan:

> "Perkataan yang berat yang dimaksud dalam ayat itu adalah perkataan yang susah dimengerti dan diterima oleh manusia, atau suatu amal dan tugas yang berat untuk dikerjakan. Al Qur'an adalah berat dalam kedua makna di atas; beratnya Al Qur'an dari segi perkataan adalah karena ia diturunkan dari sisi Allah yang memiliki dhahir dan batin yang tidak akan dapat dimengerti kecuali oleh orang-orang yang tersucikan. Dari segi amal dan tugas, jelas sekali Al Qur'an juga berat. Betapa banyak derita, kesusahan, hijrah, peperangan dan segala kesusahan lainnya yang harus ditanggung oleh Rasulullah saw. hanya untuk menjalankan ayat-ayatnya. Jelas sekali beban seperti ini tidak mungkin bisa ditanggung oleh orang-orang munafik dan mereka yang hatinya sakit.[3] Terkadang tanggung jawab yang berat seperti ini tidak dapat ditanggung oleh seorang manusia dengan sendirinya, seperti risalah nabi Musa as. yang mana untuk

[1] *Nahjul Balaghah*, khutbah 166.

[2] Al Muzammil, ayat 5.

[3] Al Insyirah, ayat 1 – 3: "Bukankah Kami telah memberikan kelapangan pada dadamu? Dan Kami turunkan bebanmu? Yang telah memberati punggungmu…"

menanggungnya beliau memohon kepada Allah swt. untuk menjadikan nabi Harun as. sebagai pembantunya."[1]

Salah satu tanggung jawab dan tugas yang memicu tekanan jiwa adalah memberikan hidayah kepada umat manusia. Nabi adalah orang yang bersedia untuk meneguk cawan ujian dan kepedihan cobaan. Tugas mereka adalah tugas yang tidak dapat diemban orang biasa. Al Marhum Thabrasi dalam Majma'ul Bayan menukil sebuah riwayat dari Ibnu Abbas, bahwa Rasulullah saw. bersabda: "Surah Hud adalah surah yang membuatku menjadi tua (merasa berat) karena di dalamnya ada ayat yang berbunyi: "Bersabar dan bertahanlah sebagaimana yang telah diperintahkan kepadamu dan orang-orang yang sabar bersamamu."[2] Rasa tersebut berakar pada tidak sabarnya umat Rasulullah saw.

Khusus bagi orang-orang yang spesial bagi Allah swt., Ia memberikan tugas dan tanggung jawab yang berat. Nabi Ibrahim as. mencapai kedudukan tertingginya setelah melewati berbagai ujian dan cobaan. Ujian-ujian tersebut diantaranya adalah: merobohkan berhala, dibakar di dalam api, meninggalkan istri muda dan anaknya di padang tandus Makkah serta membawa anaknya, Ismail as. ke tempat penyembelihan.[3]

Contoh lainnya adalah tugas berjihad melawan kaum kafir. Al Qur'an menggambarkan keadaan Muslimin di perang Ahzab:

> "Dan ingatlah ketika mereka datang pada kalian dari arah atas dan dari bawah, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan dan hati kalian naik menyesak sampai ketenggorokan dan kalian menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam prasangka. Di situlah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan hatinya dengan goncangan yang sangat."[4]

---

[1] As Syu'ara, ayat 13: "Hatiku telah menyempit dan lisanku menjadi tak jelas, maka utuslah (Jibril) kepada Harun."

[2] *Tafsir Majma'ul Bayan*, Abu Ali Fadhl bin Hasan Thabrasi, tafsir ayat 122 surah Hud.

[3] Al Baqarah, ayat 124 – 138; Ibrahim, ayat 37; Shaffat, ayat 102 – 107.

[4] Al Ahzab, ayat 10 – 11.

B. Takut akan kematian

Kematian adalah fenomena pahit yang membawakan tekanan kejiwaan. Tekanan tersebut dikarenakan beberapa hal berikut ini:

1. Kebanyakan kita sejak kecil melihat kematian sebagai fenomena yang penuh dengan rasa sakit, luka, dan hancurnya tubuh. Berdasarkan kaidah *classical conditioning* dalam ilmu psikologi, mengingat kematian membuat seseorang membayangkan bayangan-bayangan seperti ini dan membuatnya takut serta gelisah.

2. Kematian menyebabkan perpisahan dari orang-orang yang dicintai dan luka yang tersayat karena peristiwa ini sangat sulit diobati. Oleh karena itu kematian sangat dikhawatirkan terjadi.

3. Kita keseringan menganggap kematian sebagai kesirnaan. Hal ini bertentangan dengan naluri manusia yang terdorong untuk hidup lama dan abadi. Oleh karena itu tercipta daya tolak dalam diri manusia akan kematian.[1]

Dalam pandangan Al Qur'an, kematian adalah perkara alamiah dan umum, namun kematian itu bukanlah kesirnaan. Dalam pandangan Al Qur'an dan riwayat, kematian adalah kelahiran baru dan perpindahan alam menuju alam lain.[2] Imam Sajjad as. menggambarkan kematian seperti ini:

> "Kematian bagi orang yang beriman adalah menanggalkan pakaian yang telah kotor dan mengenakan pakaian baru. Namun bagi orang kafir kematian adalah menanggalkan pakaian yang mewah untuk mengenakan pakaian yang kumal dan kotor."[3]

Di hari Asyura, Imam Husain as. berkata kepada para sahabatnya:

> "Kematian hanya sebuah jemkbatan yang akan menghantarkan kalian dari kesusahan dan penderitaan (menuju taman-taman indah di sorga)."

Beliau juga menukil perkatan Rasulullah saw.:

---

[1] *Islam va Ravanshenashi*, Mahmud Bustani, jilid 2, halaman 774.

[2] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 22, halaman 261.

[3] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 6, halaman 155.

"Dunia adalah penjara bagi orang yang beriman dan sorga bagi orang kafir. Kematian adalah jembatan bagi mereka menuju taman-taman sorga dan bagi orang kafir adalah jembatan menuju neraka."[1]

Di hadapan kematian, manusia terbagi menjadi beberapa kelompok:

1. Orang-orang yang lari dan takut

Orang-orang yang mengingkari adanya hari kebangkitan berada pada kelompok ini. Saat kematian tiba menghampiri mereka, mata sebagian dari mereka terbuka lebar,[2] mereka baru menyadari hakikat yang sebenarnya lalu mereka memohon kepada Tuhan agar mereka dikembalikan ke dunia, barangkali ia dapat memperbaiki amal perbuatannya, namun permintaanmereka tidak dikabulkan.[3]

2. Orang-orang beriman yang memiliki amal buruk

Mereka adalah orang yang beriman namun mereka sedikit melakukan amal kebajikan dan tidak mementingkan bekal perjalanan untuk akherat mereka. Karena amal perbuatan buruk itu, mereka berhadapan dengan *sakaratul maut*. Al Qur'an menyebut tekanan jiwa yang disebabkan oleh rasa takut akan kematian dengan sebutan *ghamaratul maut*[4] dan *sakaratul maut*.[5] Dalam keadaan ini seorang manusia seperti orang yang sedang mabuk. Imam Shadiq as. menjelaskan *sakaratul maut* dalam sebuah riwayat:

"Ikatan antar ruh dan badan yang telah berlangsung dengan lama membuat manusia luar biasa kesakitan dan menderita saat ruh tersebut dicabut dari badannya."[6]

Imam Ali as. juga pernah menggambarkan bagaimana *sakaratul maut*:

---

[1] *Ma'anil Akhbar*, Syaih Shaduq, halaman 289.

[2] Qaaf, ayat 19: "Ya, itulah kematian yang kamu takut sekali dan selalu lari darinya."

[3] Al Mu'minun, ayat 99 – 100: "Ia berkata, "Tuhan kembalikanlah aku ke alam dunia sehingga aku bisa melakukan amal saleh untuk mengganti yang pernah aku tinggalkan." Tidak, sesungguhnya ucapan itu hanya sekedar di lidah saja."

[4] Al An'am, ayat 93.

[5] Qaaf, ayat 19.

[6] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 6, halaman 158.

> "*Sakaratul maut* menyerang mereka bersamaan dengan rasa sayang mereka karena harus meninggalkan segala yang pernah dimiliki. Anggota tubuh mereka menjadi lemah dan lemas, wajah mereka pucat. Sedikit demi sedikit kematian merenggut nyawa mereka, mereka tidak dapat menggerakan lidahnya. Meski ia berada di tengah-tengah keluarga sendiri, meski matanya melihat, telinganya mendengar, dan pikiran yang sadar, ia tidak mampu berbicara. Saat itu juga ia merenungi untuk apa sajakah ia telah menghabiskan umurnya dan bagiamana ia telah menjalani hari-harinya."[1]

Al Qur'an menjelaskan keadaan mereka saat malaikat maut sedang mencabut nyawa:

> "Maka mengapa ketika nyawa sampai di kerongkongan, padahal kamu ketika itu melihat…"[2]

Dan keluarganya bertanya siapakah yang bisa menyelamatkan orang sakit ini dari kematian? Sedang ia yakin kematian akan merenggutnya. Lalu bedempetan betis kiri dan kanannya karena dahsyatnya sakaratul maut dan kesedihan karena harus berpisa dari dunia.[3]

Ketika ruh telah sampai pada kerongkongan, semua orang yang ada di sekitarnya gelisah dan ketakutan dan bingung mencari jalan kesembuhan untuknya. Namun siapa kah yang dapat menyelamatkan seseorang dari maut? Pada saati itulah harapan untuk hidup menjadi sirna.

3. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh

Mereka menghadapi maut dengan penuh ketenangan (*nafs muthmainnah*) dan dalam keadaan rela dan diridhai (*radhiyatan mardhiya*)[4] menghadap ke hadirat Allah swt. Kematian orang yang beriman dan beramal saleh begitu indah, pada detik-detik itu para nabi dan imam serta wali-wali Allah swt. berziarah dan berkumpul di sekitarnya.[5]

---

[1] *Nahjul Balaghah*, khutbah 109.

[2] Al Waqi'ah, ayat 83 – 84.

[3] Al Qiyamah, ayat 26 – 29.

[4] Al Fajr, ayat 17 – 30.

[5] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 6, halaman 173.

Bab 4: Cara-Cara Menghadapi Tekanan Jiwa

Pendahuluan

Cara-cara menghadapi tekanan jiwa dapt dipraktekkan untuk mencapai dua tujuan utama:

1. Mengurangi kemungkinan seseorang terkena tekanan jiwa saat menghadapi masalah-masalah yang berat dan berpotensi memicu stres.

2. Mengatasi dan menangani tekanan jawa saat seseorang sedang mengalaminya.

Untuk menghadapi masalah hidup tidaklah mudah, kita perlu melakukan banyak pembenahan dalam diri kita, baik membenahi cara berfikir, membenahi cara berprilaku dan juga membenahi bagaimana kita berperasaan (menata hati).

Membenahi cara berfikir

Di sini segalanya berhubungan dengan pemahaman pemikiran seseorang terhadap peristiwa atau hubungan antara individu tersebut dengan perisiwa-peristiwa, bagaimana seseorang memaknai hidupnya. Cara-cara menghadapi tekanan jiwa melalui pembenahan pemahaman di antaranya adalah:

1. Kembali kepada fitrah

Ketenangan jiwa pada prinsipnya kembali kepada fitrah manusia. Fitrah adalah sesuatu yang alamiah pada diri manusia yang keberadaannya tidak terbatas pada obyek dan masa tertentu saja. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al Qur’an bahwa penyakit-penyakit jiwa yang dialami oleh hamba-hamba pendosa berakar pada fitrah mereka. Oleh karena itu kembali kepada fitrah adalah cara terbaik

menangani dan bahkan mengatasi tekanan jiwa. Dalam pembahasan fitrah penting sekali kita membahas beberapa masalah di bawah ini:

A. Peranan fitrah dan syahwat

B. Mengalirnya fitrah

C. Kriteria-kriteria fitrah

D. Fitrah, satu-satunya obat ketenangan jiwa

E. Dampak-dampak melenceng dari fitrah

A. Peranan fitrah dan syahwat

Dalam ajaran Islam, manusia dapat menempuh salah satu di antara dua perjalanan: perjalanan naik ke atas yang disebut dengan *as sair al ufuqi*, yakni perjalanan yang dipimpin oleh akal dan fitrah (jiwa yang tenang); yang kedua perjalanan menurun kebawah yang disebut *as sair an nuzuli*, yang dipimpin oleh nafsu dan syahwat (jiwa yang sakit). Dalam diri manusia selalu berkecamuk dua dorongan antara mengikuti fitrah atau mengikuti syahwat. Saat seseorang memilih salah satu di antara keduanya, yang kedua itu tidaklah sirna, namun hanya melemah dan tersembunyi; pada saat-saat tertentu bisa jadi sisi yang terlupakan itu muncul kembali. Keduanya selalu bersifat seperti itu selamanya hingga akhir umur manusia. Tidak diragukan bahwa berat atau ringannya salah satu dari kedua itu dalam timbangan jiwa manusia memberikan dampak-dampak tertentu.

Imam Ali as. berkata:

> "Allah swt. menciptakan para malaikat dan hanya memberi mereka akal. Lalu Allah swt. menciptakan binatang dan hanya memberi mereka syahwat tanpa memberi akal. Namun Allah swt. menciptakan manusia dengan memberi mereka akal sekaligus syahwat. Maka orang yang akalnya mengalahkan syahwatnya, ia lebih tinggi dari para malaikat dan orang yang syahwatnya mengalahkan akal, ia lebih rendah dari binatang."[1]

Imam Ali as. membandingkan antara akal dan syahwat. Lalu tentang syahwat beliau berkata:

[1] *Wasailus Syiah*, Allamah Hurr Amili, jilid 11, bab 9, hadis ke-2, halaman 164 (*jihadun nafs*).

"Kesalahan-kesalahan yang mana merupakan syahwat, bagaikan kuda yang liar yang membawa penunggangnya kemana-mana dan melemparkannya ke dalam api neraka; dan ketakwaan adalah akal, bagaikan tunggangan yang jinak dan tenang yang membawa penunggangnya masuk ke dalam sorga abadi."[1]

B. Mengalirnya fitrah

Kata fitrah pada awal mulanya disebutkan dalam Al Qur'an dan orang-orang Arab sebelumnya tidak mengetahui maknanya.[2] Fitrah sama seperti insting dan naluri, namun berada lebih tinggi darinya. Lebih dari itu, insting identik dengan perkara-perkara materi, namun fitrah identik dengan perkara-perkara maknawi dan manusiawi. Al Qur'an menjelaskan bahwa fitrah mengalir pada diri setiap manusia dan tetap padanya. Disebutkan: "Allah Tuhan kami yang telah memberikan nikmat keberadaan (telah menciptakan) kepada semuanya dan memberinya petunjuk menuju kesempurnaan."[3] "Dan Dia yang telah memberikan kadar pada segalanya dan mengarahkannnya."[4] "Ia yang telah mengajarkan kepada manusia apa yang belum diketahuinya."[5] "Dan mengilhamkan padanya keburukan dan kebaikannya."[6] "Ia telah menjelaskan jalan menuju sorga dan neraka dan juga jalan kebenaran serta kebatilan."[7] "Ia telah memudahkan jalan petunjuk kepadanya."[8] Perlu kita yakini bahwa Allah swt. tidak memaksakan

[1] *Nahjul Balaghah*, khutbah 5 dan 16.

[2] *Fitrah*, Murtadha Muthahari, halaman 29: "Ibnu Abbas berkata: "Makna *fitrah* sebelumnya aku tidak mengetahui hingga pada suatu hari aku melihat dua orang Arab Baduwi yang sedang berselisih akan sumur. Yang satu berkata *ana fatartuha*, yakni "aku yang telah menggali sumur itu", dan yang satu juga berkata yang sama. Baru setelah itu aku mengerti arti *fitrah*.

[3] Thaha, ayat 50.

[4] Al A'la, ayat 3.

[5] Al 'Alaq, ayat 5.

[6] As Syams, ayat 91.

[7] Al Balad, ayat 10.

[8] Abasa, ayat 20.

surga dan neraka bagi manusia, manusia sendiri yang memilih jalan apa yang harus ditempuh.[1] Lalu Al Qur'an memerintahkan manusia untuk mengikuti fitrahnya:

> "Maka hadapkanlah wajahmu kepada agama yang suci, yang mana fitrah telah diciptakan berdasarkan itu."[2]

Islam disebut dengan *hanif* yang artinya adalah suci dan simbang (saat tubuh bertumpu pada titik di antara dua kaki).[3] Karena agama ini adalah agama keseimbangan, maka ketika seseorang bertentangan dengan fitrahnya dan ajaran agamanya berarti ia telah kehilangan keseimbangan batinnya dan tidak normal.[4] Menurut Al Qur'an, keluar dari jalur fitrah dan agama suci Ibrahimi ini adalah suatu bentuk penyakit jiwa yang disebut dengan kebodohan:

> "Dan barang siapa enggan akan agama Ibrahim, maka tak lain ia telah membiarkan dirinya sendiri bodoh."[5]

Dalam *Tafsir Al Mizan* disebutkan bahwa menolak agama Ibrahim as. sama seperti kebodohan dan tidak faham akan keuntungan dan kerugian bagi diri sendiri. Dalam sebuah hadis disebutkan:

> "Akal adalah sesuatu yang dengannya Allah swt. disembah dan dengannya pula surga itu digapai."[6]

C. Kriteria-kriteria fitrah

Fitrah memiliki banyak sekali kriteria yang di antaranya adalah:

1. Bersifat umum

[1] Al Isra', ayat 20.

[2] Ar Ruum, ayat 30.

[3] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 16, halaman 178.

[4] Ibid, jilid 5, halaman 112.

[5] Al Baqarah, ayat 30.

[6] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 1, halaman 300.

Fitrat bagi seluruh umat manusia sama. Oleh karena itu kita dapat menciptakan satu hukum global yang berlaku bagi semuanya. Sebagai contoh, kita harus memperlakukan orang lain dengan sebagaimana kita suka diperlakukan sedemikian rupa dan tidak boleh sebaliknya.[1] Rasulullah saw. juga bersabda:

> "Bersikaplah kepada sesamamu sebagaimana kamu ingin disikapi seperti itu oleh mereka."[2]

2. Murni dan jauh dari polesan

Seorang anak kecil, selama ia tidak mempelajari sifat-sifat buruk seperti berbohong dari lingkungan sekitar dan keluarganya, mereka akan selalu berkata jujur. Rasulullah saw. mengibaratkan hati anak-anak kecil seperti ladang yang masih kosong dan benih apa saja yang ditebar di atasnya pasti akan tumbuh besar.[3] Dalam riwayat lainnya beliau bersabda:

> "Setiap manusia dilahirkan pada fitrah yang suci, lalu orang tuam mereka lah yang menjadikannya pengikut Yahudi atau Masehi."[4]

3. Neraca kebaikan dan keburukan

Berdasarkan Al Qur'an, seseungguhnya manusia menyadari keadaan dirinya, meskipun ia mengemukakan alasan-alasannya.[5] Allah swt. telah menjelaskan jalan-jalan menuju surga dan neraka kepadanya.[6] Ia yang telah mengilhamkan kepadanya kebaikan dan keburukannya.[1] Ustad Muhammad

---

[1] *Barresi e Moqadem ati Oshul e Ravanshenashi e Eslami*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 347: Bani Israil berkata kepada nabi Musa as.: "Tauratmu banyak sekali. Pilihlah sesuatu bagi kami yang memungkinkan untuk kami hafal." Nabi Musa as. Berkata: "Berprilakulah kepada orang lain sebagaimana kamu ingin orang lain berprilaku seperti itu kepada kalian." Ajaran ini dalam agama Kristen dikenal dengan ajaran emas.

[2] *Tuhaful Uqul*, Ibnu Syu'bah, halaman 40.

[3] *Nahjul Fashahah*, halaman 441.

[4] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 16, halaman 187, menukil dari Bukhari dan Suyuthi.

[5] Al Qiyamah, ayat 14 – 15.

[6] Al Balad, ayat 10.

Taqi Ja'fari menyebut fitrah sebagai neraca kebaikan dan keburukan, sebuah neraca yang menunjukkan jalan kepada manusia melalui empat tahapan:

A. Pemahaman akan kebaikan dan keburukan

B. Mewujudkan dorongan untuk berkembang

C. Menyingkap dan memberikan aturan dalam rangka memenuhi dorongan-dorongan untuk berkembang menuju kesempurnaan

D. Menunjukkan jalur menuju perkembangan dan jalur ketergelinciran

Fitrah yang ada di diri manusia dalam menimbang masalah bekerja dengan dua bentuk: menimbang realita-realita berdasarkan fitrah yang jelas dan rasional serta mewujudkan reaksi emosional terhadap prilaku diri sendiri. Jadi fitrah memiliki dua dimensi emosional dan rasional yang mana keduanya digunakan untuk menimbang kebaikan dan keburukan.[2]

4. Mencela diri sendiri saat berbuat salah

Karena fitrah bersifat condong kepada kesempurnaan, maka saat seseorang melenceng dari jalur menuju kesempurnaan dirinya secara alamiah akan merasakan penyesalan dan cacian terhadap diri sendiri. Al Qur'an menyebut keadaan fitrah ini dengan sebutan *nafsul lawwamah* (jiwa yang mencaci).[3] Dengan mekanisme pencacian terhadap diri sendiri, fitrah mendorong manusia untuk kembali kepada jalan yang benar. Dalam keadaan ini muncul kegelisahan dan tekanan jiwa dan terkadang tingkat keparahannya tinggi serta mendorong seseorang untuk bunuh diri.[4]

---

[1] As Syams, ayat 7 - 8.

[2] *Wejdan (fitrah)*, Muhammad Taqi Ja'fari, halaman 192 – 194.

[3] Al Qiyamah, ayat 2.

[4] *Ushul e Behdasht e Ravani (Prinsip-Prinsip Kesehatan Jiwa)*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 252 – 256.

Penyesalan dan taubat nabi Adam as.,[1] keadaan Qabil setelah membunuh saudaranya,[2] penyesalan manusia di hari kiamat atas kawan-kawannya yang sesat,[3] adalah contoh-contoh yang diisyarahkan Al Qur'an dalam menggambarkan *nafsul lawwamah*.

D. Fitrah, satu-satunya obat ketenangan jiwa

Poin penting yang perlu disinggung dalam masalah kesehatan jiwa adalah tidak cukupnya dijalankannya satu atau dua ajaran agama saja dalam mencapai kebahagiaan. Manusia harus menjalankan semua ajaran Tuhan[4] agar ia dapat mencapai kebahagiaan abadi. Al Qur'an menyebut seluruh ajaran-ajaran suci Islam sebagai jembatan yang lurus (*shiratul mustaqim*).[5] Seorang manusia harus memiliki keimanan dan pandangan yang benar agar tidak melenceng dari jalan yang lurus,[6] karena jalan-jalan yang lain hanyalah jalan kesesatan. Sekumpulan ajaran-ajaran Al Qur'an adalah *dzikrullah* (dzikir dan mengingat Allah swt.). Menjalankan dan memperhatikan semua ajaran itu membuat manusia berada dalam ketentraman, ketenangan jiwa, pertumbuhan dan kedekatan kepada Allah swt.[7] Sebaliknya melenceng dari fitrah adalah kesesakan jiwa.[8] Al Qur'an menyebutkan bahwa *shiratul mustaqim* itu adalah jalan Allah yang lurus dan selain orang-orang yang beriman, beramal saleh, orang yang saling menasehati akan kebaikan dan kesabaran, adalah orang-orang yang merugi.[9]

---

[1] Al Baqarah, ayat 35 – 37.

[2] Al Maidah, halaman 30 -31.

[3] Al Furqan, ayat 27 dan 28.

[4] Al Baqarah, ayat 85.

[5] Az Zukhruf, ayat 43.

[6] *Ushul Al Kafi*, Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, jilid 1, halaman 43.

[7] Ar Ra'd, ayat 28: "Tidakkah dengan mengingat Allah maka hati-hati akan menjadi tentram?"

[8] Al An'am, ayat 125 – 126: "Ia menjadikan hatinya sesak dan berat seperti seorang yang sedang berada dalam ketingian."

[9] Al Ashr, ayat 2 dan 3.

E. Dampak-dampak melenceng dari fitrah

Orang yang melenceng dari fitrah bagaikan seekor laba-laba yang melilit diri dengan sarangnya sendiri, semakin banyak hal yang dilakukannya, kebingungan dan kesesatannya semakin jauh pula.[1] Berjalan di luar jalur fitrah adalah pelencengan yang besar dan membuat hati menjadi terhijabi, cacat, akal menjadi kalah nafsu memenangi.[2] Dalam keadaan ini akan timbul berbagai macam penyakit hati yang di antaranya adalah:

1. Hati bagai besi yang berkarat

Imam Shadiq as. berkata:

> "Dengan berbuat dosa, muncul satu titik hitam dalam hatinya yang mulanya putih bersih. Jika ia terus menerus berbuat dosa, maka titik hitam itu akan semakin banyak hingga seluruh hatinya menjadi hitam. Dalam keadaan ini hati seperti besi yang berkarat. Oleh karena itu Allah swt. berfirman: "Sekali-kali tidak, sesungguhnya apa yang telah mereka lakukan telah menutupi hati mereka."[3]

2. Hijab yang menutupi hati

Hijab yang menutupi hati membuat manusia tidak dapat melihat hakikat-hakikat.[4] Mreka adalah orang-orang yang mata kepalanya terbuka namun mata hatinya buta.[5]

3. Rasa takut yang sangat

---

[1] Al Ankabut, ayat 41.

[2] *Mafatihul Jinan*, Syaikh Abbas Al Qummi, doa Shabah.

[3] Al Muthaffifin, ayat 14; *Tafsir Nur At Tsaqalain*, Ali ibn Jum'ah Arusi Huwaizi, jilid 2, halaman 101 - 103 dan jilid 6, halaman 153.

[4] Al Isra', ayat 45 – 46: "Dan Kami jadikan di hati mereka sesuatu yang menutupi hingga mereka tidak bisa memahami dan juga Kami jadikan penghalang bagi pendengaran mereka."

[5] Al Baqarah, ayat 18; Al Hajj, ayat 46; Thaha, ayat 124 – 126.

Rasa takut yang sangat membuat seseorang lari dari peperangan yang diwajibkan Allah. Meskipun mereka nampaknya adalah orang yang bersatu dan bicaranya menarik, namun nyatanya mereka bercerai-berai dan tidak berguna. Al Qur'an berkata tentang orang-orang yang berpenyakit ini:

> "Perumpamaan mereka adalah seperti orang yang berada dalam kegelapan gulita lalu kilatan petir menyambar dan membuat mereka begitu takut akan kematian (mereka khawatir petir itu akan menyambar mereka)."[1]
>
> "Rasa takut telah menguasai hati mereka… Kalian menyangka mereka bersatu, namun nyatanya hati-hati mereka bercerai-berai."[2]
>
> "Dhahir mereka terhiasi dan indah, perkataan-perkataan mereka juga menarik, namun kenyataannya mereka bagaikan kayu kering dan rapuh yang menyangga sebuah dinding."[3]

2. Memahami permasalahan

Merujuk kepada orang yang ahli dalam memecahkan suatu permasalahan, adalah upaya yang rasional baik dalam urusan-urusan materi maupun spiritual. Al Qur'an menyarankan kita untuk merujuk kepada orang-orang yang pakar dalam segala urusan. Disebutkan bahwa:

> "Dan bertanyalah kepada *ahlul dzikr* (orang yang mempunyai pengetahuan) jika kalian tidak mengetahui."[4]

Ayat ini mengarahkan semua manusia pada sebuah prinsip yang rasional. Atas dasar ini, orang yang memiliki masalah kejiwaan, hendaknya merujuk kepada para ahli jiwa.[5]

Ahlul Bait as. menjelaskan bahwa *ahlul dzikr* (orang-orang yang memiliki pengetahuan) adalah Rasulullah saw. dan para imam. Imam Ja'far Shadiq as. berkata:

---

[1] Al Baqarah, ayat 19.

[2] Al Hasyr, ayat 2, 3, dan 14.

[3] Al Munafiqun, ayat 4.

[4] An Nahl, ayat 43; Al Anbiya', ayat 7.

[5] *Tafsir e Nemune*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 11, halaman 243 dan jilid 13, halaman 361; *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 12, halaman 257 – 259 dan jilid 14, halaman 154.

"Kami adalah *ahlul dzikr* dan hendaknya siapa saja bertanya kepada kami."[1]

Namun yang pasti riwayat tersebut berusaha menunjukkan obyek yang paling sempurna dari *ahlul dzikr* dan menerima riwayat tesebut tidak bertentangan dengan ke-umuman ayat. Oleh karena itu para faqih dan ahli ilmu ushul untuk menetapkan kewajiban *taqlid* menjadikan ayat di atas sebagai dalil dan alasannya. Perlu diingat juga di sini bahwa yang dimaksud "memahami permasalahan" tidak hanya terbatas dalam merujuk kepada para ahli, kita juga harus memahami dengan sendirinya akan lingkungan sekitar yang menjadi lahan munculnya faktor-faktor stres dan tekanan jiwa. Imam Ali as. begitu mementingkan pemahaman akan situasi dan kondisi:

"Merubah sistim pemerintahan, adalah merubah (nilai-nilai sosial dan) kondisi."[2]

"Orang yang berfikiran luas dan tajam adalah orang yang memahami kondisi dan masanya."[3]

"Orang yang memiliki pemahaman lebih banyak akan zaman, ia tidak akan terheran-heran akan peristiwa yang terjadi di zaman itu."[4]

Jadi, di antara cara menangani tekanan jiwa adalah merujuk kepada para ahli, mengenal waktu dengan baik dan dalam, dan bersikap baik terhadap masyarakat. Karena dalam pandangan psikologi untuk mencegah terjadinya gangguan-gangguan kejiwaan kita perlu memperhatikan sistim-sistim prinsip dan cabang-cabangnya.[5]

Yang jelas mengutarakan pertanyaan harus dengan tujuan agar kita bebas dari kebodohan dan mendapatkan pengetahuan dengan tulus. Karena pertanyaan-pertanyaan bodoh[6] seperti yang pernah

[1] *Tafsir Nur At Tsaqalain*, Ali ibn Jum'ah Arusi Huwaizi, jilid 3, halaman 55 dan 56.

[2] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 77, halaman 384.

[3] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim*, Abdul Wahid Amadi, jilid 1, halaman 135.

[4] Ibid, jilid 2, halaman 449.

[5] *Ushul e Behdasht e Ravani (Prinsip-Prinsip Kesehatan Jiwa)*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 218: dengan melihat banyaknya teori-teori dan sistim-sistim yang baru, kedalaman ajaran-ajaran Islam menjadi nampak dan jelas.

[6] Al Maidah, ayat 101

ditanyakan oleh Bani Israil[1] hanya akan menciptakan rasa was-was dalam diri manusia dan justru mempersulit urusan. Oleh karena itu kita dilarang untuk bertanya dengan pertanyaan-pertanyaan yang bodoh.[2]

3. Nalar keseimbangan (mencari makna)

Nalar keseimbangan, adalah sebuah teori yang dituarakan oleh Antonovsky pada tahun 1987. Teori itu adalah hasil penelitiaannya yang dilakukan terhadap para mantan pekerja paksa. Ia mendapati beberapa orang di antara mereka, meskipun telah mengalami tekanan dan beban yang berat dalam kesehariannya, namun mereka tetap sehat secara fisik dan psikis.[3]

Victor Francle juga mengadakan penelitian yang sama dan ia berkata:

> "Mengapa sebagian orang dari mereka dapat bertahan sedangkan kebanyakan yang lainnya tidak? Mereka yang bertahan hidup adalah orang-orang yang tetap menjaga harapannya untuk tetap hidup di dalam hati meskipun sesusah apapun hari yang harus mereka jalani. Mereka semua sama-sama pernah merasakan kelaparan, kegelisahan, siksaan gaik fisik maupun psikis; namun mereka yang berhasil untuk tetap hidup dapat keluar dari lingkaran siksa itu dan hidup dengan normal selayaknya orang biasa. Menurut mereka, apa yang telah membuat mereka bisa bertahan di hadapan fenomena pembunuhan, pembantaian dan seluruh kejahatan kekejaman rezim Nazi?"

Kemudian Francle mendapatkan jawabannya yang berdasarkan ucapan Neitzche dan ia menyimpulkan:

> "Orang yang memiliki alasan dan harapan, akan kuat menjalani segala keadaan."[4]

Agama Islam memberikan ajaran-ajaran sucinya kepada manusia agar memiliki pandangan dunia yang benar. Orang-orang yang beriman mempercayai akan adanya campur tangan Tuhan dan para

---

[1] Al Baqarah, ayat 108.

[2] Huud, ayat 46 – 47.

[3] *Naqsh e Din dar Behdasht e Ravan*, sebuah makalah oleh Mas'ud Azarbaijani, halaman 37.

[4] *Ensan dar Jostojuye Mana (Manusia dalam mencari makna)*, Victor Francle, halaman 45; *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 168 - 176.

malaikat-Nya dalam pengaturan alam semesta. Mereka menerima keadaan apa saja yang menimpa diri mereka dengan tulus. Oleh karena itu para nabi dan orang-orang yang dekat dengan Allah swt. memiliki watak yang tegar dan tangguh. Al Qur'an menyebutkan tentang mereka:

> "Mereka adalah orang-orang yang ketika mendengar ada yang memberi kabar: "sekelompok musuh sedang berkumpul untuk menyerang dan memerangi kalian, maka takutlah akan mereka!" Justru iman mereka semakin bertambah dan berkata: "Cukup bagi kami Allah swt. sebagai Tuhan kami dan Ia adalah sebaik-baiknya penolong."
>
> Dan juga mereka yang berkata "Tuhan kami adalah Allah.", lalu mereka bertahan dan bersabar, para malaikat Allah akan membantu mereka. Mereka bukan orang yang takut, dan juga tidak bersedih akan kesusahan."[1]

Manusia yang memiliki iman, tidak merasa takut akan kekurangan dan kezaliman.[2]

Para wali Allah swt. sama sekali tidak merasakan takut dan kesedihan dalam hati mereka.[3] Saat mereka tertimpa musibah, mereka mengucapkan *"inna lillahi wa inna ilaihi rajiun"* (sesungguhnya kami dari Allah swt. dan kepada-Nya lah kami kembali).[4] Dalam pandangan Islam, Allah swt. akan meberikan ganti dan balasan di dunia dan akherat. Namun bagi orang-orang materealis, mereka tidak mempercayai adalnya balasan. Oleh karena itu para pemburu dunia lebih sering mengalami tekanan jiwa dan keputus asaan dan betapa banyak di antara mereka yang sampai berani bunuh diri.[5]

Jadi, dalam masalah menentukan tujuan dan mencari makna, dapat dikatakan bahwa orang yang beriman tidak akan berhadapan dengan jalan buntu dalam hidupnya, mereka lebih fleksibel dalam setiap keadaan, karena mereka menganggap kehidupan di alam ini hanya sebatas pembuka untuk kehidupan di surga yang penuh keridhaan Ilahi.

---

[1] Al Fushilat, ayat 30; Al Ahqaf, ayat 13.

[2] Al Jinn, ayat 13.

[3] Yunus, ayat 63.

[4] Al Baqarah, ayat 156.

[5] *Islam va Ravanshenashi*, Mahmud Bustani, halaman 193.

4. Mencari sandaran jiwa (harapan dan iman)

Bergson pernah menulis: “Untuk menghadapi hantaman-hantaman penuh bahaya dalam kehidupan ini, kita memerlukan sandaran ruhani.”[1] Maueice Toesca mengungkapkan penyesalannya akan kurangnya penyandaran jiwa dan penghinaan terhadap etika dan moral, warisan-warisan besar dunia sepert nabi Muhammad saw., nabi Isa as., dan pemikir-pemikir besar seperti Plato, Konfusius, dan Budha, serta para filsuf besar setelah mereka. Ia berkata:

> “Aturan-aturan moral dan spiritual yang selama ini dianggap remeh dan hina, serta dianggap sebagai pola pikir terbelakang, tabu, tradisi kuno, dan lain sebagainya, padahal pada hakikatnya merupakan lentera petunjuk yang dapat menerangi jalan utama kehidupan manusia. Meskipun secara sekilas aturan-aturan itu tampak mengekang dan berat, namun tujuan-tujuan di balik itu adalah terjaminya kenyamanan dan keamanan bagi kita sendiri…”[2]

Ketika rasa takut yang dahsyat telah meliputi jiwa seorang manusia, satu-satunya upaya terbaik yang dapat dilakukan untuk menghadapinya adalah percaya diri dan iman. Dengan bersandar pada iman kita dapat melewati detik-detik seberat dan seperti apapun menakutkannya.

> Pada perang dunia kedua, seorang prajurit terpisah dari kelompoknya. Ia tesesat dalam hutan lebat yang gelap dalam keadaan sendirian. Setiap ia melangkahkan kakinya, saat itu juga ia merasa ada musuh yang bersembunyi di balik pepohonan yang siap menghujaninya dengan tembakan kapan saja. Ia gugup bergetar dan ketakutan sampai ia tidak mampu berjalan. Namun tak lama kemudian, ia merenungi ketakutannya hingga ia menyadari untuk apa ia harus takut. Lalu dengan keras ia berteriak: “Tuhan bersamaku! Aku tidak perlu takut.” Lalu tiba-tiba ia kehilangan rasa takut tersebut karena berhasil mengalahkannya.”[3]

Ketika kita yakin bahwa ada kekuatan yang maha besar ada dalam hidup kita (yaitu Tuhan), maka pikiran-pikiran batil akan lenyap dari benak kita dan begitu juga rasa takut tak lagi menghantui diri kita. Dalam Al Qur’an disebutkan:

---

[1] *Din va Ceshmandazihaye Nov*, Legenhausen, halaman 162.

[2] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 221 dan 222.

[3] *Ruh va Aramesh e Darun (Jiwa dan Ketenangannya)*, Jerf Morfi, halaman 142 – 145.

> "Orang-orang yang beriman dan tidak menodai iman mereka dengan kezaliman, mereka adalah orang-orang yang bagi merekalah keamanan dan mereka termasuk orang-orang yang mendapatkan petunjuk."[1]

Ayat ini adalah ayat yang paling jelas maknanya berkenaan dengan ketenangan jiwa. Untuk memahami lebih dalam akan makna ayat tersebut, kita perlu memperhatikan beberapa poin penting di bawh ini:

A. Dari segi sastra Arab, dalam ayat di atas terdapat berbagai penekanan. *Jumlah ismiyah* yang berbunyi *lahumul amnu* (bagi merekalah keamanan) adalah *khabar* bagi *ulaika* (mereka) dan keseluruhan *jumlah ismiyah* tersebut adalah *khabar* bagi *alladzina amanu*; lalu kata *wa hum muhtadun* (dan mereka termasuk orang-orang yang mendapatkan petunjuk) sebagai *'atf* bagi kata *lahumul amnu* (bagi merekalah keamanan) menunjukkan kepada kita bahwa keamanan dan petunjuk tidak akan diberikan kecuali kepada orang-orang yang beriman.

B. Ketenangan dan petunjuk adalah buah hasil dari keimanan, dengan syarat keimanan itu tidak dinodai dengan kezaliman. Kata *labs* memiliki arti "menutupi" dan "menyelubungi". Ayat di atas mengisyarahkan kepada kita bahwa kezaliman tidak membinasakan dan minadakan fitrah, tapi hanya menutupi dan menjadi tabir yang menghalangi baginya, dan dengan demikian suara-suara fitrah tidak lagi dapat terdengar.

C. Kata *dzulm* dalam ayat tersebut berupa *nakirah fi siyaqi nafsi*, dan menunjukkan keumuman, namun dengan adanya *qarinah siyaq*, maksudnya adalah kezaliman yang memberikan dampak buruk pada iman. Kezaliman juga memiliki tingkatan-tingkatan sebagaimana iman. Setiap tingkatan kezaliman adalah lawan dari tingkatan iman. Oleh karena itu keamanan dan petunjuk juga memiliki tingkatan-tingkatan. Ketika iman seseorang semakin tinggi, derajat keamanan dan petunjuk baginya juga semakin tinggi.[2]

Dalam analisa psikologis, tentang iman kita harus mengingat beberapa hal: orang yang memiliki iman terhadap Tuhan merasa bahwa segala urusannya berada di bawah pengaturan tangan Tuhan; ia

---

[1] Al An'am, ayat 82.

[2] *Tafsir Al Mizan*, Sayid Muhammad Husain Thabathabai, jilid 7, halaman 199 – 215.

meyakini Tuhan sebagai pemberi rizki dan dzat yang maha kuat yang sebenarnya; ia menganggap kesedihan dan kegembiraan adalah ujian yang diturunkan oleh Tuhan; kesehatan, keselamatan dan taufik untuk mengikuti petunjuk yang benar bagi orang yang beriman adalah bentuk kasih sayang Tuhan; dan yang paling menakjubkan di antara semua itu, ia menganggap Tuhan sebagai pelindung terbesar baginya. Dalam Al Qur'an disebutkan:

> "Sesungguhnya shalatku, ketaatanku, hidup dan matiku adalah untuk Allah Tuhan semesta alam."[1]

> "Sesungguhnya Allah lah sang pemberi rizki dan pemilik kekuatan yang dahsyat."[2]

> "Tidak ada satu pun makhluk hidup yang berjalan di muka bumi kecuali Allah-lah yang memberi rizki kepadanya."[3]

Orang yang beriman meyakini bahwa kematian adalah hal yang pasti bagi semua orang: "Setiap yang hidup pasti akan merasakan mati."[4] Tak satupun ada yang bisa lari dari kematian[5] dan panjang atau pendeknya umur seseorang sudah ada dalam catatan Tuhan.[6] Oleh karena itu tak selayaknya orang yang beriman berputus asa akan rahmat Allah swt. dalam setiap keadaan[7] dan merasa saat memohon kepada Tuhannya maka doa dan permohonannya akan dikabulkan.[8] Kesedihan dan kebahagiaan adalah cobaan dari Tuhan:

---

[1] Al An'am, ayat 162.

[2] Ad Dzariyat, ayat 58.

[3] Huud, ayat 6.

[4] An Najm, ayat 43 dan 44.

[5] Al Ahzab, ayat 16; Al Jumu'ah, ayat 5: "Katakanlah: "Tidak berguna bagimu untuk lari."

[6] Al Fathir, ayat 11: "Tidak ada seorang pun yang diberi umur panjang atau yang umurnya dikurangi kecuali telah dicatatkan dalam *al kitab.*"

[7] Az Zumar, ayat 53: "Janganlah kalian berputus asa akan rahmat Allah."

[8] Al Anbiya', ayat 87 – 89: "Maka kami mengabulkan untuknya."

> "Allah adalah dzat yang membuat (hambanya) tertawa dan menangis."[1]

> "Dialah yang memberiku makan dan minu, dan saat aku sakit Ia lah yang menyembuhkan."[2]

> "Sesungguhnya Allah akan membela dan melindungi orang yang beriman."[3]

Keyakinan-keyakinan seperti ini membuat orang yang beriman menjadi yakin dan tak kehilangan harapan. Oleh karena itu mereka selalu bertawakal kepada Allah swt. Karena mereka tahu bahwa:

> "Dan barang siapa bertawakal dan berserah kepada Allah, maka cukuplah Allah baginya."[4]

> "Tidakkah Allah itu cukup untuk hamba-Nya?"[5]

Jika orang yang seperti ini dan memiliki iman yang begini tidak mendapatkan ketenangan, maka tak diragukan lagi bahwa keimanannya telah ternodai dengan kezaliman. Semakin iman tertutupi debu kezaliman, dengan kadar itu jugalah ia kehilangan ketenangan dan petunjuk.

5. Perubahan dalam batin

Salah satu cara menghadapi tekanan jiwa adalah menciptakan sebuah perubahan besar dalam batin dan jiwa kita dalam naungan iman dan kembali kepada Allah swt. Perubahan ini membuat seorang manusia mendapatkan sebuah kekuatan yang tak terbayang dalam dirinya sehingga dengan kekuatan itu ia mampu melewati segala rintangan dan kesusahan yang dihadapinya.

Berkenaan dengan pembahasan ini, dalam Al Qur'an telah disebutkan kisah nabi Musa as. dan para penyihir Fir'aun. Ketika nabi Musa as. melemparkan tongkatnya ke tanah, tongkat itu berubah

---

[1] An Najm, ayat 42.

[2] As Syu'ara, ayat 80.

[3] Al Hajj, ayat 38.

[4] At Thalaq, ayat 3.

[5] Az Zumar, ayat 36.

menjadi ular besar yang menelan semua peralatan-peralatan para sihir Fir'aun, kemudian mereka takjub dan bersujud sambil bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah:

> "Kami beriman kepada Tuhan semesta alam, Tuhan (nya) Musa dan Harun."

Kemudian Fir'aun marah melihat itu dan berkata:

"Apakah kalian mengimani Musa tanpa seizinku? Sesungguhnya Musa adalah guru kalian. Aku akan menghukum kalian, memotong tangan dan kaki kalian serta menggantung kalian bersama-sama."

Mereka berkata:

> "Kami tidak takut akan kematian, karena setelah mati kami akan kembali kepada Tuhan dan kami berharap Ia mengampuni dosa-dosa kami."[1]

Perubahan dalam hati para penyihir itu membuat mereka begitu berani bahkan di hadpan ancaman mati Fir'aun. Mereka juga menjawab ancaman Fir'aun dengan berkata:

> "Lakukan apapun yang ingin kau lakukan. Engkau hanya mampu menghukum (seenakmu) di dunia saja."[2]

Istri Fir'aun dengan melihat mukjizat nabi Musa as. dan keimanan para penyihir hatinya mulai berubah. Ia mengimani nabi Musa as. dan bertahan di hadapan ancaman-ancaman Fir'aun. Lalu Fir'aun memerintahkan anak buahnya untuk memaku tangan dan kaki istrinya sendiri dan lalu ditindihkan batu besar di atas dadanya di bawah terik sinar matahari hingga mati.[3] Istrinya menganggap istana Fir'aun adalah sesuatu yang hina dan memohon kepada Allah swt. sebuah istana yang benar-benar megah di surga.

---

[1] Al A'raf, ayat 109 – 126; As Syu'ara, ayat 33 – 51.

[2] Thaha, ayat 63 – 76.

[3] At Tahrim, ayat 11; *Dur Al Mantsur*, Suyuthi, jilid 6, halaman 246.

6. Prinsip *qadha* dan *qadar* serta tidak adanya hal-hal kebetulan

Salah satu cara terbaik yang diajarkan Islam untuk menghadapi tekanan jiwa adalah keyakinan akan *Qadha* dan *Qadar*. Dalam pandangan ini, segala sesuatu di dunia ini tidak ada yang bersifat kebetulan, dan segalanya berada dalam pengaturan Allah swt. Seorang yang beriman, meskipun ia meyakini bahwa tidak ada *jabr* (yakni segala perbuatan yang kita lakukan kita lah yang bertanggung jawab) dalam hidup ini, tetap berkeyakinan bahwa Allah swt. adalah suber segala gerak dan efek serta Ia lah pencipta semua maujud.[1] Dengan pola pikir seperti ini, seorang manusia tidak akan berhadapan dengan jalan buntu dalam hidupnya, segala musibah yang menimpa adalah atas kehendak-Nya dan segala perkara telah ditakdirkan-Nya.

Imam Ali as. berkata:

"Segala perkara mengikuti *qadha* dan *qadar*. Mati dan hidup manusia ada dalam pengaturan-Nya. Oleh karena itu, manusia tidak boleh hanya bersandar pada pemikirannya saja (tanpa mengingat adalanya *qadha* dan *qadar*)."[2]

Oleh karena itu, orang-orang yang beriman selalu mengembalikan segala urusannya kepada kehendak Allah;[3] ketika mereka mengambil keputusan, mereka bertawakal[4] lalu berusaha, dan mereka tidak pernah takut akan kegagalan:

> "Katakanlah: apakah kalian mengharap dari kami selain dari dua kebaikan (kemenangan atau kesyahidan)?"[5]

---

[1] Al Kahf, ayat 39.

[2] *Nahjul Balaghah*, hikmah 16.

[3] Al Kahf, ayat 23.

[4] Ali Imran, ayat 159.

[5] At Taubah, ayat 52.

Dalam pandangan orang-orang yang beriman, kegagalan secara materi memiliki banyak hikmah, yang salah satunya mungkin agar menjadi wasilah dan perantara kesuksesan-kesuksesan lainnya. Rasulullah saw. bersabda:

> "Sungguh menakjubkan, Allah swt. tidak mentakdirkan kebahagiaan dan kesusahan bagi seorang yang beriman melainkan ada kebaikan di dalamnya untuknya. Saat Ia menguji hambanya dengan kesusahan, itu adalah untuk menghapus dosa-dosanya; adapun jika mencurahkan karunia dan kesenangan, maka itu adalah rahmat dari-Nya."[1]

7. Prinsip tawakal

Salah satu cara lainnya untuk menghadapi tekanan jiwa adalah tawakal dan berserah diri kepada Allah swt. Tawakal adalah sifat yang bersumber dari keyakinan seseorang akan *qadha* dan *qadar* Ilahi serta *tauhid af'ali.*

Manusia harus memahami bahwa segala daya dan usaha, serta pengaturan yang ia lakukan dalam hidupnya, berada di bawah kuasa pengaturan dan sunnah Tuhan, sunnah yang tidak akan pernah berubah.[2]

Tawakal adalah, manusia tidak boleh sombong dengan pengaturan dan perencanaannya dalam hidup, takdir Allah juga harus harus diingat keberadaannya, dan ketika usahanya tidak berhasil, janganlah bergundah hati dan kesal.

> "Aku menyerahkan urusanku kepada Allah, sesungguhnya Allah maha melihat hamba-hamba-Nya."[3]

Namun tawakal tidak boleh disalah artikan menjadi pasrah tanpa usaha dan membiarkan perkara kita terbengkalai begitu saja. Karena manusia tidak akan mendapatkan sesuatu tanpa ia

---

[1] *Tuhaful 'Uqul*, Ibnu Syu'bah, halaman 47.

[2] Al Fathir, ayat 43: "Maka kalian tidak akan menemukan perubahan dalam sunnah Allah."

[3] Al Ghafir, ayat 44.

berusaha untuk mendapatkannya.[1] Dan Tuhan tidak akan merubah nasib suatu kaum selama kaum itu sendiri tidak bergegas untuk merubah pola dan prilakunya.[2]

8. Berpandangan positif terhadap kematian

Jika kita tidak ingin terjerumus dalam jeratan stres dan tekanan jiwa, salah satu caranya adalah memiliki pandangan positif terhadap kematian. Berdasarkan pandangan Al Qur'an, kematian adalah perpindahan dari satu alam ke alam yang lain. Oleh karena itu berpandangan sedemikian rupa akan menciptakan ketentraman di hati saat mengingat kematian, bukannya rasa takut dan stres. Karena dengan kematian itulah seseorang akan masuk ke suatu alam yang di dalamnya dapat merasakan keridhaan Allah, *liqa'* (bertemu) dengann-Nya,[3] merasakan kenikmatan surga dan segala kebahagiaan yang ada.

9. Antara menjalankan tugas dan hasilnya

Dalam agama ini kita diajarkan untuk hanya berkonsentrasi pada penjalanan tugas, bukan merenung dan memikirkan hasil-hasil yang bakal didapati. Manusia memiliki tugas dan kewajiban,[4] dan itu pun seseuai dengan kadar kemampuannya.[5] Dalam keadaan ini, mungkin salah satu faktor yang memicu stres pada seseorang adalah tidak tergapainya tujuan dijalankannya tugas. Kebanyakan orang pun selalu gelisah saat menjalankan tugasnya, apakah ia akan meraih tujuannya ataukah tidak.

---

[1] An Najm, ayat 39.

[2] Ar Ra'd, ayat 11.

[3] Al Fajr, ayat 27.

[4] *Ushul e Behdasht e Ravani*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 74.

[5] Al Baqarah, ayat 233.

Namun Al Qur’an mengajarkan kita suatu cara agar kita tidak terjerat dalam masalah ini. Yaitu kita hanya perlu berkonsentrasi dalam penjalanan tugas, dan saat kita tidak berhasil meraih tujuan kita, kita tidak boleh kehilangan semangat atau bersedih, karena kita telah menjalankan tugas kita, berhasil atau tidak, kita serahkan kepada Tuhan. Oleh karena itu oran yang beriman selalu merasakan ketenangan di manapun mereka berada dan kapanpun juga, karena ia telah menajalankan kewajiban dan tugasnya tanpa perlu risau ia akan berhasil atau tidak.

10. Kembali pada renungan (bertafakur)

Untuk menghadapi dan mengatasi tekanan jiwa, perlu sesekali kita kembali pada renungan dan bertafakur. Pikirkanlah tiga hal di bawah ini:

A. Jalan untuk berubah selalu terbuka lebar

B. Kita memegang kendali amal perbuatan dan perilaku diri sendiri

C. Seharusnya kita mengontrol dan memprioritaskan hal-hal yang terpenting, tingkatan demi tingkatan

Para psikolong mengurutkan tahapan-tahapan di atas sebagai berikut:

Tahapan pertama, anda harus bertekat untuk terus hidup dengan baik. Dengan tekat ini, anda harus menghindar dari segala hal yang merugikan bagi anda. Karena sepanjang sejarah umat manusia pernah terjerumus dalam kesusahan-kesusahan yang dihasilkan oleh peperangan, minuman keras, obat-obatan terlarang dan lain sebagainya.[1]

Tahapan kedua, anda harus mempunyai alasan-alasan positif untuk hidup dan anda harus menerapkannya pada setiap aktifitas anda.

Francle berkata:

---

[1] *Feshar e Ravani*, Cooper, halaman 227 dan 228.

> "Alasan kita untuk hidup, adalah tujuan yang mendorong kita untuk melakukan usaha; dan itulah sumber motivasi kita."

Ketika kita punya alasan, maka kita akan tegar menghadapi apa saja.

Tahapan ketiga, anda harus bertekat seperti apakah anda harus hidup. Tanyalah pada diri sendiri: apakah aku ingin hidup dengan baik atau tidak? Lalu catatlah langkah-langkah apa saja yang harus anda perbuat untuk menjalani hidup dengan baik.

Tahapan keempat, berfikirlah positif dan pertahankan. Seorang yang optimis dalam berfikir, senantiasa menanti peristiwa positif pula; namun orang yang pesimis selalu murung menanti datangnya peristiwa negative juga. Orang yang optimis akan berkata bahwa "gelas itu berisi air setengahnya" namun orang yang pesimis akan berkata "gelas itu kosong setengahnya".

Dokter Beck berkata:

> "Depresi dan stres adalah hasil dari pola fikir yang salah. Ketika seseorang berpikiran negatif pada diri sendiri dan melupakan potensi-potensi serta titik positif lain yang ia miliki, ia selalu menganggap dirinya sebagai orang yang sengsara dan memandang masa depan dengan keputus asaan."

Dalam catatan penelitian Dr. Donald Meichenbaum disebutkan:

> "Setiap orang dari kita pasti memiliki satu bentuk percakapan dengan dirinya sendiri. Orang-orang yang suka berfikiran negatif saat tertimpa sedikit saja kesusahan adalah orang-orang yang selalu bercakap dengan diri sendiri secara negatif. Obatnya adalah, mereka harus belajar bagaimana berpikiran positif dalam menerima kenyataan-kenyataan hidup."

Tahapan kelima, kita genggam erat kendali hidup kita. Kebanyakan orang yang mengalami tekanan jiwa berkata: "Aku tidak berhasil sampai di garis finish." Kata-kata ini menunjukkan kelemahannya dalam menilai kenyataan. Adapun orang-orang yang teguh dan tegar justru akan berkata: "Aku pasti bisa menyelesaikan semua permasalahanku." Perasaan memiliki kontrol dan pengendalian diri di hadapan kesusahan-kesusahan, adalah sebuah senjata yang sangat ampuh bagi siapa saja.

Tahapan keenam, berfikiran terbuka untuk belajar. Orang yang selalu bertahan di hadapan permasalahan, saat berhadapan dengan tekanan dan kesusahan ia akan berusaha berfikir lebih jernih

dan luas. Mereka tidak terlalu risau dengan bagaimana harus hidup dan tidak pernah menganggap dirinya selalu benar. Kesalahan-kesalahan bagi mereka adalah pelajaran yang harus difahami agar tidak terulang kembali dan pada kesempatan berikutnya harus berusaha lebih keras dari sebelumnya. Namun ungkapan-ungkapan seperti “manusia tak luput dari kesalahan” tidak boleh dijadikan alasan untuk menghindar dari tanggung jawab. Kata-kata seperti itu tujuannya adalah agar kita tidak berhenti begitu saja saat sekali tergelincir karena kesalahan, bukannya untuk menghindar dari tanggung jawab.

Tahapan ketujuh, anggaplah perubahan dan permasalahan sebagai medan pertempuran yang menantang. Orang-orang yang menganggap perubahan dan permasalahan sebagai tantangan akan mendapatkan keberanian dalam dirinya, beraksi dengan baik melawan masalah-masalah, lalu berusaha menyelesaikan semuanya. Saat kita berhadapan dengan peristiwa yang bagi kita menyakitkan dan mengesalkan, kita harus kembali ke fikiran kita, jika ternyata yang ada di pikiran kita adalah sesuatu yang negatif, maka fenomena itu akan benar-benar menjadi penghalang bagi kita. Namun jika kita berfikiran positif dan menganggapnya sebagai sebuah kesempatan, lalu kita bertanya pada diri kita sendiri, “bagaimana aku bisa mengambil manfaat dari kesempatan ini?”, maka yang akan terjadi adalah sebaliknya. Dengan demikian seseorang yang biasanya jatuh terpukul dalam menghadapi masalah akan berubah menjadi seorang jawara yang siap menghadapi dan menyelesaikannya.[1]

Tahapan kedeleapan, membiasakan diri untuk menciptakan percakapan yang positif dan baik. Dalam mengontrol tekanan jwia, ada pentingnya kita memahami perbedaan antara percakapan yang baik yang dapat menyelesaikan masalah dengan percakapan yang buruk yang hanya akan memperunyam masalah. Percakapan yang tidak baik akan terus menambah beban derita tekanan jiwa. Namun percakapan yang baik dan positif akan berujung pada sebuah jalan penyelesaian masalah. Sebagian orang banyak yag terus menerus menyiksa diri sendiri dengan tidak pernah berhenti berfikiran negatif. Dalam percakapan yang baik dan positif, seseorang akan bertanya pada dirinya tentang krisis apakah yang sedang terjadi, lalu apa jalan keluarnya?[2]

---

[1] *Feshar e Ravani*, Cooper, halaman 250 dan 251.

[2] Ibid, halaman 251 – 253.

Tahapan kesembilan, terus maju. Hendaknya kita memahami nilai-nilai dan jati diri kita sendiri. Berusaha mengambil pelajaran dari segala peristiwa dan pengalaman apapun serta terus berusaha untuk menjadi yang terbaik.

Tahapan kesepuluh, bertanggung jawab. Terimalah konsekwensi pemikiran diri anda sendiri dan saat anda mengalami kegagalan, janganlah menyalahkan orang lain.

Berdasarkan apa yang dijelaskan Al Qur'an, ada beberapa prinsip yang harus digenggam erat dalam rangka bertafakur:

Prinsip pertama, percaya bahwa berjalannya segala urusan ada di tangan-Nya dan dalam pengaturan alam semesta selalu ada campur tangan kekuatan ghaib.

Dalam agama Islam, sumber energi dan gerak adalah Allah swt.[1] Ia adalah pencipta alam semesta dan seluruh penghuninya.[2] Tidak ada satupun peristiwa yang bersifat kebetulan. Dalam ajaran agama ini, kebaikan dan keburukan,[3] harta dan anak keturunan,[4] hidup dan mati,[5] dan segalanya merupakan bahan ujian Tuhan. Oleh karena itu orang yang beriman saat tertimpa musibah berkata *"inna lillahi wa inna ilaihi rajiun"* (sesungguhnya kami dari Allah dan kepada-Nya kami kembali),[6] karena di manapun mereka berada, Allah swt. ada bersama mereka,[7] dan bahkan pada manusia Ia lebih dekat dari urat nadi.[8]

Meskipun manusia tidak dapat melihat Tuhan, namun Tuhan melihat dan menyaksikan manusia:

[1] Al Kahf, ayat 39.

[2] Al Fathihah, ayat 1.

[3] Al Anbiya', ayat 5 – 35.

[4] At Taghabun, ayat 15.

[5] Al Mulk, ayat 2.

[6] Al Baqarah, ayat 156.

[7] Al Hadid, ayat 4.

[8] Qaaf, ayat 16.

"Sembahlah Allah seakan engkau melihat-Nya, karena meski kamu tidak bisa melihatnya Ia selalu melihatmu."[1]

Memang benar manusia memiliki ikhtiar dan kehendak. Namun kekuasaan Tuhan meliputi segala keberadaan.

"Katakanlah bahwa tidak ada yang menimpa kami kecuali Allah telah mencatatnya untuk kami. Ia adalah Tuhan kami dan pada Allah orang-orang yang beriman berserah diri."[2]

Prinsip kedua, yakin bahwa Allah swt. sedang mengawasinya.

Berdasarkan prinsip ini, manusia selalu yakin bahwa ia sedang berada di hadapan dan di bawah pengawasan Tuhan; oleh karenanya harus berhati-hati dalam berbuat.

Prinsip ketiga, sabar dalam kesusaan. Saat tertimpa musibah dan bencana, tidak ada usaha yang lebih baik dilakukan ketimbang bersabar.

Prinsip keempat, meyakini bahwa usaha yang dilakukan manusia tidak terjamin keberhasilannya. Prinsip ini membuat seseorang tidak akan merasakan kesedihan yang mendalam saat tidak berhasil mencapai tujuan pekerjaannya; karena yang terpenting baginya adalah mengerjakan tugas, adapun tujuannya tercapai atau tidak, itu terserah Tuhan.

Prinsip kelima, berserah diri pada Allah swt.

Orang yang bertawakal dan berserah kepada Allah swt. akan benar-benar merasakan perhatian Tuhan dalam hidupnya; meskipun ia mengalami kegagalan, ia akan mengambil hikmahnya dan menganggapnya sebagai kemenangan.[3]

[1] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 74, halaman 74; *Adabus Shalah*, Sayid Ruhullah Musawi Khumaini, halaman 38.

[2] At Taubah, ayat 51.

[3] *Ushul e Behdasht e Ravani (Prinsip-Prinsip Kesehatan Jiwa)*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 91 – 116.

11. Berpandangan positif

Salah satu cara agar kita selalu terhindar dari gangguan dan tekanan jiwa, kita harus selalu menyikapi segala hal dengan bijak dan berpandangan positif. Tidak hanya para psikolog saja yang menekankan masalah ini, Al Qur'an pun juga demikian. Agar kita dapat berpandangan positif, kita harus menjalankan dua langkah penting berikut: berpandangan luas terhadap kondisi yang ada, dan berbaik sangka kepada Allah.

A. Berpandangan luas terhadap kondisi yang ada

Kebanyakan dari tekanan-tekanan jiwa diakibatkan oleh faktor-faktor seperti penyesalan akan masa lalu, kehilangan kesempatan, mengalami kekalahan, ketertinggalan, takut akan masa depan, dan lain sebagainya. Para Imam maksum mengajarkan kita untuk merenung dan berfikir secara positif terhadap keadaan yang ada. Namun renungan dan fikiran ini haruslah bersifat melebar dan luas tanpa melupakan hakikat-hakikat maknawiyah. Dalam dua ayat, Al Qur'an melarang manusia untuk berpandangan sempit dalam menilai permasalahan serta mengingatkan akan adanya hal-hal ghaib di balik panggung materi ini. Dalam ayat 22 dan 23 surah Al Hadid kita membaca:

> "Tidak ada satupun bencana yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada diri kalian sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahduz) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang sedemikian itu mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kalian jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kalian dan supaya kalian, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak suka orang yang sombong lagi berbangga diri."[1]

Al Qur'an menekankan kita agar tidak berpandangan sempit dalam menilai permasalahan. Disebutkan dalam kitab suci tersebut:

> "Dan mungkin saja kalian membenci sesuatu yang padahal itu baik bagi kalian dan mungkin saja kalian menyukai sesuatu yang padahal itu buruk bagi kalian."[2]

[1] Al Hadid, ayat 22 – 23.

[2] An Nisa', ayat 11.

Dalam fiqih Islam terdapat sebuah kaidah yang dikenal dengan kaidah *maisur* yang artinya adalah “memandang keadaan yang ada”. Berdasarkan kaidah ini, manusia seharusnya memahami dan menjalankan tugas-tugasnya dan menjauh dari kegelisahan dan ketidak tenangan. Rasulullah saw bersabda:

> “Jika aku memerintahkan sesuatu kepada kalian, maka lakukanlah; dan jika aku melarang kalian, maka tinggalkanlah.”

Imam Ali as. juga berkata:

> “Suatu kewajiban tidak akan gugur hanya karena susah dikerjakan (meski susah, kita harus berusaha mengerjakannya, karena itu adalah kewajiban kita; tak masalah apapun hasilnya).”[1]

Riwayat-riwayat di atas menunjukkan bahwa ketika manusia menghadapi permasalahan dalam hidupnya, ia harus berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikannya, dan hendaknya ia mengurangi kegelisahannya dengan cara penyesuaian diri dengan kondisi yang ada. Pada hakikatnya pesan asli riwayat-riwayat di atas adalah fleksibilitas manusia dalam menjalani kehidupannya; karena jika demikian, manusia akan terhindar dari tekanan-tekanan psikis dan stres.[2]

B. Berbaik sangka kepada Tuhan

Menurut pandangan riwayat Islami, orang yang suka berburuk sangka kepada sesamanya menunjukkan buruknya diri sendiri. Orang yang buruk, selalu berburuk sangka kepada siapa saja. Imam Ali as. berkata:

> “Orang yang buruk, tidak akan pernah berprasangka baik kepada siapapun, karena segala yang ia lihat tak lain adalah cerminan keburukan dirinya sendiri.”[3]

---

[1] *Al Qawaidul Fiqhiyah*, Nashir Makarim Syirazi, jilid 3, halaman 169 – 184.

[2] *Ushul e Behdasht e Ravani (Prinsip-Prinsip Kesehatan Jiwa)*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 195 dan 197.

[3] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim*, Abdul Wahid Amadi.

Suka berburuk sangka adalah sebuah penyakit jiwa yang menjadi sebab berbagai macam penyelewengan dan ketergelinciran dalam perjalanan spiritual. Dalam sebuah suratnya yang ditulis kepada Malik Al Asytar, Imam Ali as. berkata:

> "Sesungguhnya sifat pelit, pengecut, penakut, adalah sifat-sifat buruk yang berkumpul pada satu sifat: berburuk sangka kepada Allah."[1]

Berbaik sangka, adalah kunci yang sangat penting untuk kesehatan ruhani. Imam Shadiq as.berkata:

> "Sesungguhnya Allah akan berbuat sesuai dengan prasangka hamba-Nya, baik ketika hamba berprasangka baik atau buruk."[2]

Imam Ali as. juga berkata:

> "Prasangka baik adalah (sumber) ketenangan hati dan selamatnya agama."[3]

> "Orang yang tidak mau berbaik sangka, ia akan merasa takut kepada semua orang."[4]

Prasangka baik kepada Allah swt. bergantung pada kadar iman dan harapan seorang hamba terhadap Tuhannya.[5] Jika kita memperhatikan lebih lanjut, kita akan mendapati bahwa sifat berprasangka baik kepada Tuhan ini tidak akan ditemukan kecuali dalam diri orang yang benar-benar tidak menaruh harapan kepada selain Allah swt.[6] Saat kegembiraan dan kesenangan dianugerahkan oleh

---

[1] *Nahjul Balaghah*, surat ke 53.

[2] *Tafsir Majma'ul Bayan*, Abu Ali Fadhl bin Hasan Thabrasi, tafsir surah Al Fushilat ayat 23; *Ushul Al Kafi*, Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, jilid 2, halaman 72.

[3] *Ghurarul Hikam wa Durarul Kalim*, Abdul Wahid Amadi.

[4] Ibid.

[5] *Mustadrakul Wasail*, Husain Nuri, jilid 2, halaman 296.

[6] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 70, halaman 369.

Allah swt. kepadanya, ia akan bersyukur, dan jika Allah swt. Menimpakan musibah dan cobaan, ia bersabar.[1]

Dalam doa 'Arafah Imam Husain as. disebutkan:

> "Apa yang dimiliki oleh orang-orang yang kehilangan-Mu? Dan apa yang tidak dimiliki oleh orang-orang yang memiliki-Mu?"[2]

Jadi orang yang selalu berprasangka baik kepada Allah swt. tidak akan pernah berhadapan dengan jalan buntu apa lagi terjerumus dalam stres dan tekanan mental; semakin berat musibah dan cobaan yang ia hadapi, semakin besar pula kesabaran dan ketegarannya.

Membenahi prilaku

Apa yang kita bahas di sini adalah seputar pembenahan-pembenahan prilaku yang bersifat jasmaniah, yaitu aktifitas-aktifitas dan latihan yang berhubungan dengan badan yang mana semua itu berguna bagi ketahanan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi tekanan jiwa atau stres.

1. Olah raga dan latihan fisik

Sebagaimana tidur dan istirahat sangat dibutuhkan badan untuk menjaga kinerja otak, olah raga pun juga demikian. Olah raga dan latihan-latihan fisik berguna untuk menurunkan ketegangan urat syaraf dan juga dapat melenturkan anggota badan. Olah raga dipercaya berguna untuk menghindarkan pelakunya dari stres, karena kebanyakan orang yang giat berolah raga cenderung lebih sedikit menyisihkan waktunya untuk melamun dan mengkhawatirkan sesuatu (yang ujung-ujungnya membuat stress). Olah raga juga dapat menguatkan urat-urat syaraf saat berhadapan dengan ketegangan. Orang yang pekerjaan dan aktifitasnya melibatkan gerak fisik, seperti berjalan kaki dan lain sebagainya, detak

---

[1] *Nahjul Balaghah*, khutbah 98.

[2] *Mafatihul Jinan*, Syaikh Abbas Qummi, doa 'Arafah Imam Husain as.

jantung mereka lebih teratur, volume paru-paru mereka lebih besar, dan mereka lebih sedikit beresiko terserang penyakit.[1]

Imam-imam maksum menyarankan para pengikutnya untuk sering berjalan kaki karena itu berguna bagi kebugaran tubuh mereka.[2] Rasulullah saw. juga mendukung diadakannya perlombaan-perlombaan berkuda, tunggang onta, dan juga memanah. Pada peristiwa perang Tabuk, beliau pernah ikut dalam sebuah perlombaan dengan Usamah bin Zaid. Orang-orang berkata, "Rasulullah saw. menang!" Lalu beliau sendiri berkata, "Tidak, Usamah lah yang menang."[3] Pada suatu hari beliau pernah berlomba dengan soeorang Arab Baduwi, namun orang Arab Baduwi itu yang memenangkan perlombaan.[4] Beliau sering kali menyarankan sahabat-sahabatnya untuk sering memanah dan berenang. Beliau bersabda:

> "Ajarilah anak-anak kalian memanah dan berenang."[5]

Berenang dapat meringankan berat badan; dan aktifitas-aktifitas fisik secara keseluruhan berguna untuk kebugaran dan keceriaan seseorang.

Mendaki gunung juga baik sekali untuk kesehatan, meningkatkan rasa percaya diri dan mengembangkan jiwa pemberani pada seseorang. Cerita kebiasaan Rasulullah saw. menyendiri di Jabal An Nur (gunung An Nur) begitu dikenal dan juga peristiwa turunnya Al Qur'an di goa Hira, menunjukkan betapa baiknya kebiasaan ini. Pada dasarnya kehidupan para nabi seringkali berkaitan dengan gunung-gunung; nabi Adam as. di gunung Sarandib, nabi Nuh as. di gunung Ararat, nabi Isa as. di gunung Sa'iyr, nabi Ibrahim as. dan Musa as. di gunung Thur, Sa'iyr dan Faran, lalu nabi Muhammad saw. di gunung An Nur.[6]

---

[1] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 1, halaman 392.

[2] *Wasailus Syiah*, Allamah Hurr Amili, jilid 13, halaman 349.

[3] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 103, halaman 191.

[4] Ibid.

[5] *Kanzul Ummal fi Sunani wal Af'al*, Ala'uddin Ali Muttaqi Hindi, jilid 3, halaman 1523.

[6] Al Baqarah, ayat 185; *Mafatihul Jinan*, Syaikh Abbas Al Qummi, doa Simat.

Olah raga memang bukan obat (yang secara langsung menyembuhkan) orang yang stres, namun kegiatan ini sangat bermanfaat sekali untuk menciptakan kesiapan pada diri seseorang dalam menghadapi masalah-masalah pemicu stress.

2. Tidur

Otak adalah alat vital yang berfungsi untuk mengatur keberlangsungan dan keseimbangan hidup. Agar otak memiliki kinerja yang baik, kita butuh cukup istirahat. Bagian besar dari istirahat adalah tidur. Jika seseorang tidak tidur dengan cukup, ia akan bangun dari tempat tidurnya dengan perasaan marah dan kelelahan; jika demikian ia akan lebih sulit menyelesaikan permasalahan-permasalahan dengan baik dan benar. Alasannya adalah karena otak tidak dapat menjaga keseimbangan kimiawi dalam tubuhnya dengan benar.[1]

Lebih dari sepertiga umur manusia dihabiskan untuk tidur; namun meskipun demikian sampai saat ini banyak sekali rahasia dan misteri dalam hal tidur, khususnya mimpi, yang belum bias diungkap. Al Qur'an menggunakan kata *subat* untuk menjelaskan bagaimana keadaan tubuh dan jiwa seseorang saat tidur: yaitu sebagian besar dari tubuh dan jiwa berhenti beraktifitas. Imam Ali as. berkata:

"Tidur adalah kenyamanan untuk tubuh dan berbicara adalah kenyamanan untuk jiwa."[2]

Tidur berperan sebagai pemulih kekuatan dan energi serta melenyapkan lelah pada tubuh. Tidak tidur dalam kurun waktu yang cukup lama sangat berbahaya bagi kesehatan manusia.

Berdasarkan berbagai penelitian ilmiah, tidur di malam hari sangat lebih efektif dibanding tidur lainnya; namun jika kita ingin mendapatkan manfaat dari tidur yang optimal, kita tidak boleh merasa puas dengan tidur malam saja. Al Qur'an pun juga menyinggung pentingnya tidur di malam dan siang hari:

[1] *Feshar e Ravani va Ezterab (Stres dan Depresi),* Povel, halaman 197 - 200.

[2] *Mizanul Hikmah*, Muhammad Mahdi Reyshahri, jilid 10, halaman 258.

> “Dan yang termasuk dari tanda-tanda kebesarannya adalah tidurnya kalian di malam dan siang hari.”[1]

Tidur di malam hari, apa lagi jika di awal permulaan malam, diakui lebih banyak manfaatnya; karena tidur malam lebih lelap dibanding tidur selain di malam hari. Imam Ali as berkata:

> “Para pengikut kami tidur di awal permulaan malam.”[2]

Para Imam umumnya juga menyarankan pengikut-pengikutnya untuk tidur beberapa saat di siang hari, yang dikenal dengan *qailulah*.[3] Al Qur’an juga menyebut malam hari sebagai saat yang penuh ketenangan dan tidur sebagai istirahat dan pemulih kekuatan, kemudian menyebut siang hari sebagai waktu beraktifitas:

> “Dia lah yang menjadikan malam bagi kalian agar kalian mendapatkan ketenangan di dalamnya dan menjadikan siang untuk mencari penghidupan.”[4]

> “Dan kami jadikan tidur kalian sebagai ketenangan dan istirahat, Kami juga jadikan malam kalian sebagai pakaian (selimut untuk beristirahat).”[5]

Tidur sesaat di siang hari atau *qailulah* sering sekali dikemukakan dalam teks-teks riwayat. Pada suatu hari ada seorang Arab Baduwi yang mendatangi Rasulullah saw. dan mengadu padanya karena ia pelupa. Rasulullah saw. berkata kepadanya, “Apakah kamu pernah terbiasa tidur sesaat di siang hari?” Ia berkata, “Iya.” Kemudian beliau bertanya kembali, “Apakah kamu telah meninggalkan kebiasaan tersebut?” Ia menjawab, “Iya.” Lalu beliau menasehatinya, “Kalau begitu ulangi kebiasaan yang telah engkau tinggalkan itu.” Orang Arab Baduwi itu kembali membiasakan diri untuk tidur *qailulah* di siang hari, lalu ingatannya pun pulih kembali.[6] Tidur dapat menghilangkan kegelisahan, rasa takut dan tekanan

[1] Ar Ruum, ayat 23.

[2] *Wasailus Syiah*, Allamah Hurr Amili, jilid 5, halaman 274.

[3] Ibid, jilid 10, halaman 271.

[4] Yunus, ayat 67; Ghafir, ayat 61; An Naml, ayat 86; Al Qashash, ayat 73.

[5] Al Furqan, ayat 47.

[6] *Wasailus Syiah*, Allamah Hurr Amili, bab *As Shalah Al Mandubah*, jilid 5, halaman 274, hadis pertama.

jiwa. Dalam Al Qur'an disebutkan tentang rasa takut yang dirasakan oleh sahabat-sahabat nabi di perang Badar:

> "(Ingatlah) saat Allah menjadikan kalian mengantuk sebagai sesuatu penentraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk menyucikan kamu dari hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kakimu."[1]

Dalam ayat yang lain disebutkan:

> "Katakanlah: "Terangkanlah kepadaku jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu yang kamu beristirahat padanya? Maka apakah kamu tidak memperhatikan?"[2]

Namun perlu diingat juga bahwa terlalu banyak tidur juga tidak baik; salah satunya membuat orang menjadi bingung tanpa alasan yang jelas.[3] Lebih dari itu, para imam maksum menasehati pengikut-pengikutnya untuk menghindari tidur di antara terbitnya fajar dan terbitnya matahari dan juga tidur di waktu sore hari. Mereka menyebut tidur di pagi hari akan menyebabkan kesialan dan kemalangan, mencegah diturunkannya rizki dan menimbulkan penyakit kuning.[4] Adapun tidur di sore hari dapat menyebabkan kebodohan.[5] Mereka menyarankan para pengikutnya untuk terjaga di sepertiga akhir malam, karena itu bermanfaat untuk kesehatan; dan mereka juga menyarankan untuk beribadah di waktu itu. Imam Shadiq as. berkata:

> "Shalat malam dapat mengindahkan wajah dan perangai, membuat jiwa bersih dan menghilangkan kesedihan."[6]

---

[1] Al Anfal, ayat 11.

[2] Al Qashash, ayat 72.

[3] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 78, halaman 369.

[4] Ibid, jilid 78, halaman 280 dan jilid 76, halaman 179 – 180.

[5] Ibid, bab 4.

[6] *Wasailus Syiah, Allamah Hurr Amili,* jilid 5, halaman 271, bab 39, hadis 11.

3. Istirahat dan relaksasi[1]

Memang salah satu di antara cara-cara mengatasi stres adalah beristirahat dengan cukup. Berdasarkan penelitian, orang-orang yang setiap harinya beristirahat dengan cukup lebih kecil kemungkinannya tertimpa penyakit. Dengan demikian istirahat adalah jalan terbaik menghindar dari stres. Mungkin bagi kebanyakan orang ada hal-hal yang dapat menjadi penenang, seperti menghisap rokok, mengkonsumsi obat-obatan, kokain, minuman-minuman beralkohol, teh, kopi, dan lain sebagainya; padahal sifat penenang yang ada padanya hanya bersifat sementara dan bahkan dalam jangka waktu yang panjang akan menimbulkan efek samping yang buruk.[2]

Hal-hal penting yang perlu diperhatikan

1. Memposisikan tubuh dalam keadaan yang nyaman, seperti duduk di atas kursi yang empuk, berbaring di atas tempat tidur sambil meletakkan bantal di bawah kedua lutut, dan lain sebagainya.

2. Hindari pakaian-pakaian yang ketat. Tanggalkan perhiasan-perhiasan (bagi wanita) dan benda-benda supaya tubuh anda merasa leluasa dan nyaman.

3. Pilih tempat yang tenang untuk beristirahat, tidak bergerak, tidak bising dan tidak berbau yang mengganggu.

4. Tentukan berapa lama anda beristirahat. Istirahat dan olah raga ringan sebagai pelengkapnya membutuhkan waktu sekitar 20 hingga 30 menit.

5. Jalani program istirahat anda dengan teratur.

6. Sedikit latihan fisik juga dapat memulihkan tenaga dan kejernihan pikiran anda.

---

[1] Pembahasan tentang relaksasi tidak ditemukan dalam Al Qur’an. Namun karena para pakar psikologi sangat mementingkan pembahasan tersebut, kami terdorong untuk menjelaskannya juga dalam buku ini.

[2] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 71 - 103.

7. Lakukan hal ini: tarik nafas dalam-dalam kemudian pejamkan mata anda. Tarik nafas melalui hidung, lalu keluarkan lewat mulut. Setelah diulang-ulang dan berlangsung selama tiga menit, mulailah menggerakkan tangan anda dan otot-ototnya, lalu setelah itu lakukan hal yang sama pada kaki anda dan oto-ototnya. Kemudian putar-putar kepala anda, lalu buka kedua mata anda setelah itu dan duduklah dengan punggung yang tegak.

8. Jangan lupa untuk melemaskan otot-otot anda secara total.

Pada tahun 1938, Dokter J. Jackson dalam buku yang berjudul Relaksasi Moderen munulis:[1]

> "Untuk melemaskan otot-otot, kita dapat meremas dan memijitnya, lalu meregangkannya."

4. Memperbaiki suasana kerja

Istirahat dan pola makan yang sehat dapat meningkatkan daya tahan diri terhadap stress dan tekanan jiwa. Namun kita juga perlu memperhatikan pola kita bekerja dan juga lingkungannya. Oleh karena itu kita perlu memperhatikan beberapa poin di bawah ini:

1. Prediksi menyangkut waktu: berapa banyak waktu yang dibutuhkan untuk bekerja? Apakah waktu yang cukup untuk mengerjakan pekerjaan anda?

2. Memperhatikan prioritas-prioritas tugas: ketika banyak tugas menumpuk, manakah yang harus didahulukan?

3. Memiliki style bekerja yang khas: bagaimana anda menjalankan pekerjaan anda? Apakah anda termasuk orang yang bersedia bekerja secara detil, seksama dengan penuh kesasbaran, ataukah orang yang suka marah-marah saat terpuruk dalam pekerjaan?

4. Perhatikan kualitas: pentingkah kualitas kerja? Pentingkah kepuasan konsumen bagi anda? Bagaimana anda menilainya?

---

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 19.

5. Bergulat dengan stres: di saat terserang stres, seharusnya anda teliti satu per satu apa yang membuat anda sedemikian tertekan, lalu berusaha menyelesaikannya.

6. Menjaga dan meningkatkan kesehatan: bagi kebanyakan orang memiliki kesehatan dan cukupnya istirahat adalah bekal yang paling utama untuk menjalankan aktifitas sehari hari. Oleh karena itu ketahanan harus terjaga sehingga anda dapat menangani situasi-situasi pelik yang mungkin akan anda hadapi.

7. Mengenal keadaan-keadaan emosional: keadaan-keadaan tersebut memiliki pengaruh dalam hidup kita. Jika kita mengenal mereka dengan baik, kita dapat menghadapi dan menjinakkannya dengan tepat. Masalahnya kebanyakan orang tidak tahu menahu dan mengabaikannya.

8. Tak perlu memaki buruknya lingkungan: memaki buruknya lingkungan memang mudah, namun bagaimanapun juga memang seperti itulah kenyataannya. Yang terpenting bagi anda adalah memikirkan bagaimana menyelesaikan masalah-masalah anda dengan benar.

9. Memperhatikan orang-orang di sekitar kita: saat kita ingin mengejar suatu target dalam kurun waktu tertentu, kita perlu memperhatikan keadaan orang-orang di sekitar kita secara psikologis sebelum memutuskan apa yang harus kita lakukan.

Mewujudkan suasana positif di lingkungan kerja dengan cara memberikan pujian, ungkapan cinta, terimakasih, dan perlindungan sangat besar manfaatnya untuk berlangsungnya aktifitas dengan baik. Selain itu kita juga harus berusaha menghindarkan hal-hal negatif dari lingkungan kerja kita, seperti halnya kritikan-kritikan tidak sehat, rasa sombong, permusuhan, penghinaan, dan lain sebagainya. Suasana positif dan penuh cinta dalam lingkungan kerja akan menciptakan benteng pertahanan yang kokoh di hadapan serangan stress dan tekanan jiwa. Selain poin-poin yang telah disebutkan di atas, ada beberapa kaidah tambahan yang juga perlu diperhatikan:

Kaidah 1: tunjukkan reaksi yang menyenangkan dengan segera. Ketika seseorang telah menyelesaikan pekerjaannya dengan baik, tunjukkanlah kegembiraan anda karenanya. Yang jelas jika anda memberikan pujian kepadanya, pujian tersebut harus sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya; pujian yang tidak tepat malah menimbulkan kebingungan dan perasaan negatif.

Kaidah 2: anda harus detil dalam segala hal. Hindari pujian-pujian yang tidak jelas.

Kaidah 3: berikanlah saran-saran membangun yang sesuai dengan kenyataan. Pesan-pesan samar dan tak jelas tidak ada gunanya dan justru memberikan dampak negatif. Katakan poin utama dan jangan berbelit-belit. Saran-saran yang membangun lebih baik daripada pujian yang tidak sesuai.

Kaidah 4: berikan dorongan kepada orang lain untuk mengerjakan tugasnya dengan lebih baik; jika anda tidak menemukan poin positif dalam kinerja mereka, untuk sementara lebih baik anda diam dan tidak berkomentar. Jika kualitas kerja mereka menurun, anda harus berusaha mencari titik permasalahannya dan berikan dorongan kepada mereka dengan menunjukkan keuntungan-keuntungan.

Kaidah 5: Jika anda ingin mereka memahami anda, maka anda harus berusaha memahami mereka terlebih dahulu. Kita semua membutuhkan ikatan yang baik. Tentu kita akan merasa terpojok saat semua orang menyalahkan kita, dan justru sebaliknya jika mereka mendukung kita. Selama kita tidak menghargai orang lain, kita tidak boleh mengharap penghargaan dari mereka. Apapun yang kita sukai untuk diri sendiri, harus kita sukai untuk orang lain juga; begitu pula dengan sebaliknya.

Kaidah 6: kita harus mampu menciptakan perasaan positif dalam diri setiap orang. Kaidah ini begitu penting dan mendasar sekali; karena jika kita tidak dapat mewujudkan perasaan positif dalam hati mereka, kita akan berhadapan dengan banyak kesulitan nantinya.[1]

5. Mewujudkan sistim perlindungan[2]

Kehidupan dunia selalu diiringi dengan tekanan dan perubahan, oleh karena itu sangat dibenarkan jika kita saling mewujudkan sistim perlindungan yang bertumpu pada kemanusiaan. Jika kita menyadari bahwa ada orang-orang yang melindungi kita, kita akan lebih kuat bertahan di hadapan tekanan-tekanan. Leonardo Saim, dalam penelitiannya menekankan pentingnya perlindungan sosial bagi

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 163 - 173.

[2] Pembahasan keluarga dalam segi krisis kekeluargaan telah dibahas sebelumnya pada bagian Faktor-Faktor Tekanan Jiwa. Di sini kita hanya membahas tentang perlindungan kekeluargaan.

kesehatan jiwa dan menyimpulkan: orang-orang yang tidak memiliki komunikasi yang baik dengan orang lain, jika dibandingkan dengan orang-orang yang memiliiki pergaulan yang baik, dua sampai tiga kali lebih besar resikonya mengalami kematian dengan cepat. Tidak hanya manusia, hewan seperti monyet saat dikurung sendirian dan dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan ia cenderung agresif daripada ia dikandangkan bersama kawan-kawannya. Dengan demikian ikatan yang kokoh dan perlindungan dalam kelompok adalah perkara yang sangat penting sekali.

Pernah dilakukan sebuah penelitian terhadap para mantan tawanan perang Vietnam. Dalam penelitian itu membuktikan betapa pentingnya komunikasi antar individu. Para tawanan bisa tetap hidup dalam penjara karena komunikasi yang mereka bangun antara satu sama lain meskipun hanya dengan bentuk isyarat-isyarat suara dan lirikan mata.

Untuk mewujudkan sistim perlindungan dalam keluarga, harus kita perhatikan beberapa poin penting di bawah ini:[1]

1. Mengenal kemampuan masing-masing anggota sehingga anda dapat mengembankan tugas kepada mereka sesuai dengan kemampuannya.

2. Mewujudkan kebiasaan bermusyawarah dalam menentukan tugas dan peranan masing-masing anggota keluarga.

3. Memikirkan bagaimana seharusnya bersikap secara berperasaan kepada mereka.

4. Beberapa hal penting yang perlu diingat:

    A. Perdebatan yang sehat dapat menumbuhkan kedekatan dan penghormatan setelahnya.

    B. Saat ada yang merasa tidak puas, kita jadikan itu sebagai kesempatan untuk mempelajari kelemahan-kelemahan kita di mata mereka.

[1] *Behdasht e Ravani (Kesehatan Jiwa)*, Shamlou, halaman 194 – 204.

C. Perubahan, percekcokan, dan krisis adalah kesempatan pemicu pertumbuhan pribadi individu. Misalnya saat anak ingin menikah, orang tua harus lebih bijak menanggapinya (menanggapi perubahan status seorang anak yang semulanya hanya sekedar anak, kini akan menjadi seorang suami).

D. Bertanggung jawab penuh atas apa yang kita lakukan, yakni jangan mencerca orang lain jika kesalahan itu bermula dari kita.

E. Kebijakan dalam mengabil keputusan, yang sekiranya kita tidak menjatuhkan martabat dan kehormatan anggota keluarga karenanya.

F. Memberikan semangat dan selalu memberikan perlindungan. Kita juga perlu lebih sering mendengarkan dan memahami orang lain serta menunjukkan sikap yang baik kepada mereka; dengan demikian perlindungan kekeluargaan akan terwujud.[1]

Sistim perlindungan kekeluargaan yang ditekankan Al Qur’an berdasrkan prinsip-prinsip di bawah ini:

Prinsip pertama: mengenal anggota keluarga dan mengontrol mereka; sebagai contoh, nabi Ya’qub as. pernah menasehati anakknya dengan berkata:

> “Janganlah kau ceritakan mimpimu ini kepada saudara-saudaramu, (karena jika kau ceritakan kepada mereka) mereka akan bertipumuslihat terhadapmu…”[2]

Ayat ini menunjukkan bahwa nabi Ya’qub as. faham dengan baik karakter anak-anaknya sehingga ia menasehati nabi Yusuf as. seperti itu.

Prinsip kedua: memberikan penghormatan kepada orang tua sebagai poros tegaknya rumah tangga. Al Qur’an begitu menekankan penghormatan terhadap orang tua:

---

[1] *Feshar e Ravani (Tekanan Jiwa)*, Martin C., halaman 175 – 197; *Ensan dar Jostojuye Mana (Manusia dalam mencari makna)*, Victor Francle, halaman 21.

[2] Yusuf, ayat 5.

> "Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada bapak ibu kamu dengan sebaik-baiknya. Jika salah satu di antara keduanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia."[1]

Prinsip ketiga: berusaha konsisten dan menjaga keberlangsungan sistim perlindungan kekeluargaan selama memungkinkan. Sebagai contoh, pemaafan nabi Yusuf as. terhadap saudara-saudaranya,[2] perlindungan nabi Nuh as. untuk dan demi keselamatan anaknya,[3] doa nab Luth as. untuk keluarganya,[4] dan doa nabi Ibrahim as. untuk ayahnya kecuali terbukti ia memang benar-benar tidak mau beriman,[5] istighfar nabi Ya'qub as. untuk anak-anaknya dan nasehatnya kepada mereka agar tidak masuk ke dalam pintu gerbang kota secara bersamaan,[6] dan lain sebagainya.

6. Suasana yang nyaman

Di sebagian tempat-tempat tertentu, secara geografis terletak di kawasan yang berudara sejuk dan nyaman, bercuaca baik dan juga tentram. Keadaan seperti itu dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk terapi penyembuhan atau dijadikan tempat melepas lelah dan mencari ketenangan. Tempat-tempat yang nyaman seperti di daerah pegunungan, pantai, perkebunan dan hutan, kaya akan ion negatif. Dalam pelbagai macam penelitian telah terbukti bahwa ion negatif berguna bagi makhluk hidup untuk penyesuaian diri dengan lingkungan dan terhindarnya stres; adapun ion positif justru sebaliknya. Udara

[1] Al Isra', ayat 23.

[2] Yusuf, ayat 92.

[3] Huud, ayat 42 – 46.

[4] As Syu'ara, ayat 169.

[5] AT Taubah, ayat 14

[6] Yusuf, ayat 98.

yang terkotori polusi penuh dengan ion negatif.[1] Oleh karena itu, wajar saja jika kehidupan di kota yang padat dan lingkungan yang tercemar penuh dengan tekanan jiwa.

Menata hati

Menata hati adalah usaha dalam mengatur perasaan serta emosi dengan cara mengendalikan diri dari dorongan-dorongannya. Ada beberapa cara yang dianjurkan agama Islam kepada kita untuk menata hati. Di antaranya adalah:

1. Melampiaskan emosi

Mkasud dari pelampiasan emosi di sini adalah dengan cara-cara yang benar, seperti bertaubat, berdoa, munajat, menangis, berziarah, dan seterusnya. Pelampiasasn emosi dengan benar akan menyelesaikan masalah, lebih menguatkan hati, dan masih banyak lagi keuntungannya. Cara-cara yang dapat digunakan dalam usaha ini di antaranya adalah:

A. Bertaubat

Langkah pertama untuk menggapai kesehatan jiwa adalah melepaskan beban-beban dosa dengan cara bertaubat. Rasulullah saw. bersabda: “Apakah kalian ingin aku jelaskan apa saja obat dan apa saja penyakit?” Mereka menjawab: “Ya, wahai Rasulullah.” Kemudian beliau menjelaskan: “Penyakit kalian adalah dosa-dosa dan obat untuk kalian adalah taubat.”[2]

Dalam agama Islam, taubat pada hakikatnya sesuatu yang rasional, yakni membenahi kesalahan-kesalahan yang telah lalu. Seringkali tekanan jiwa itu timbul karena rasa benci terhadap diri sendiri karena telah dilakukannya dosa-dosa. Selama beban dosa tertimbun di hati dan terus bertambah,

[1] *Estress e Daemi (Stres Berkepanjangan)*, Pierre Lou & Hendri Lou, halaman 217 – 218.

[2] *Gami Farasuye Ravan Shesnashi Eslami*, Husain Muhammad Syarqawi, halaman 297.

kegelisahan juga semakin menjadi. Jalan keluar dari permasalahan itu adalah taubat; karena Allah swt. menerima taubat hamba-hamba-Nya[1] dan orang yang bertaubat bagaikan orang tanpa dosa yang dicintai oleh Tuhannya.

> "Orang yang telah bertaubat dari dosa bagaikan orang yang tidak memiliki dosa."[2]
>
> "Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat."[3]

Ketika seseorang menyesali masa lalunya dan memutuskan untuk bertaubat, kegelisahan dan tekanan jiwa dengan sendirinya akan berkurang. Itulah rahasi mengapa Allah swt. memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk bertaubat: "Hendaknya semua orang yang beriman bertaubat dan kembali menuju Allah, agar mereka mencapai keselamatan."[4]

Tolak ukur taubat adalah penyesalan dalam batin,[5] yakni manusia menyesali perbuatan buruk yang telah ia lakukan. Al Qur'an memerintahkan kita untuk bertaubat dengan taubat *nashuhah.*[6] Berdasarkan riwayat-riwayat, maksud dari taubat *nashuhah* adalah manusia hendaknya:

1. Tidak kembali lagi kepada dosa-dosanya.[7]

2. Penyesalan hatinya itu diungkapkan dengan lidah dan ditunjukkan dengan tekat.[8]

3. Perilakunya menggambarkan ia benar-benar telah meninggalkan dosa.[9]

---

[1] As Syura, ayat 25.

[2] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 2, halaman 348.

[3] Al Baqarah, ayat 222.

[4] An Nur, ayat 31.

[5] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 6, halaman 20.

[6] At Tahrim, ayat 8.

[7] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 2, halaman 20.

[8] Ibid, jilid 78, halaman 48.

[9] Ibid, jilid 6, halaman 22.

B. Menangis dan pembukaan ikatan masalah

Saat tertimpa musibah atau sedang mengalami penderitaan, tidak jarang orang yang menjadikan momen-momen duka sebagai kesempatannya untuk meluapkan emosi dan perasaannya. Momen-momen tersebut seperti halnya peringatan tragedi Imam Husain as., menggiring jenazah menuju pemakaman dengan mengenakan pakaian-pakaian berwarna hitam, dan lain sebagainya. Belasungkawa, hadirnya kerabat-kerabat keluarga di saat seseorang sedang tertimpa musibah, tak diragukan memiliki peran penting dalam membesarkan hati orang yang tertimpa musibah tersebut, dan juga dengan demikian ikatan kekeluargaan dan persahabatan menjadi lebih erat.[1]

Islam tidak hanya menjadikan kesabaran sebagai solusi, agama ini juga mengajarkan sikap rela terhadap *qadha* dan *qadar*, berserah pada kehendak Ilahi, menangis dan meluapkan emosi, dan lain sebagainya; karena jika kesedihan yang terukurung dalam hati itu tidak ditangani, maka akan memberikan dampak yang buruk bagi keselamatan tubuh dan jiwa. Tangisan pada dasarnya adalah hal biasa namun berguna, dan Islam pun memberikan pengarahan-pengarahan terhadapnya:

> “Ketika kalian bersedih saat tertimpa musibah, ingatlah juga musibah-musibah yang menimpa para Imam dan anak cucu mereka.”

Masalah ini memiliki banyak hikmah yang di antaranya adalah:

1. Menyebabkan terluapnya emosi yang terkurung dalam hati.

2. Membuat seseorang merasa kesedihannya itu tidak seberapa jika dibanding dengan kesedihan yang menimpa para imam mereka.

3. Menciptakan rasa keterikatan hati dan perasaan yang kuat antara seseorang dengan para imamnya.[2]

---

[1] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 741 - 742.

[2] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 780 – 781; *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 93, halaman 266 – 328 dan jilid 44, halaman 279 – 296.

Al Qur'an menjelaskan bahwa tangisan tidak hanya dikarenakan tertimpa musibah saja, namun banyak lagi tangisan-tangisan lainnya, seperti:

1. Tangisan karena takut akan Allah swt; yaitu menangis dalam keadaan khusyu' dan tunduk di hadapan-Nya. Dalam Al Qur'an disebutkan: "Orang-orang yang beriman di hadapan tanda-tanda kebesaran Ilahi akan khusyu' hatinya lalu bersujud."[1] Dan juga disebutkan: "Mereka bersujud di atas tanah dengan air mata yang berlinang karena takut kepada-Nya, dan rasas takutnya selalu bertambah."[2]

2. Tangisan penyesalan atas diri sendiri karena dosa-dosa yang telah dilakukan.[3]

C. Berduka mengenang Imam Husain as.

Diadakannnya acara-acara peringatan duka mengenang tragedi-tragedi yang menimpa para imam kita, khususnya Imam Husain as., adalah tradisi para imam maksum yang ditekankan kepada kita. Imam Baqir as. berkata:

> "Di hari 'Asyura adakanlah acara-acara peringatan dukacita dan hendaknya kalian saling mengingatkan satu sama lain akan musibah yang menimpa kami di hari ini."[4]

Tradisi ini turun menurun dijalankan dan kini telah mengalami perkembangannya, yang mana tradisi hari Asyura telah menjadi paramida keterjagaan Islam. Imam Khumaini berkata:

> "Setiap ajaran yang di dalamnya tidak ada yang seperti ini, yakni memukul dada, ratapan, dan peringatan-peringatan seperti ini, tidak akan terjamin kelanggengannya."[5]

---

[1] Maryam, ayat 58.

[2] Al Isra', ayat 109.

[3] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 93, halaman 233 dan 234.

[4] *Kamilus Ziyarat*, Ibnu Qulawaih, halaman 175.

[5] *Sahife e Nur*, Ruhullah Musawi Khumaini, jilid 8, halaman 69 – 70.

Acara-acara peringatan tragedi yang menimpa Imam Husain as., yang biasanya diisi dengan pembacaan kronologi, puisi, dan lain sebagainya,[1] dengan mengenakan pakaian-pakaian berwarna hitam yang menghanyutkan hati dalam kesedihan, di satu sisi usaha tersebut dapat menciptakan suasana yang mendorong kita untuk saling menolong (terutama menolong orang yang lemah),[2] di sisi yang lain juga dapat menjadi wadah pelampiasan emosi kita, yakni seseorang dengan menangisi Imam Husain as., emosinya dapat terlampiaskan dan terkosongkan.

2. Mengatur keseimbangan hati

Salah satu cara menanggulangi atau menghadapi tekanan jiwa adalah mengatur keseimbangan emosi dan perasaan dengan cara mengambil garis tengah di dorongan-dorongan emosional. Kapasitas kejiwaan seseorang berkaitan langsung dengan bentuk pemikiran dan kepribadiannya, dan kapasitas pemikiran dan kepribadian akan berpengaruh pada pola hidupnya. Islam menyebut Muslimin sebagai *ummatan wasatha*[3](umat yang berada di tengah) yang senantiasa mengajak mereka untuk bersikap adil dan seimbang.

Imam Ali as. berkata:

> "Kanan dan kiri itu sesat, jalan yang ada di tengah adalah jalan yang benar."[4]

Berjalan di jalan yang lurus, memperhatikan keseimbangan (menjauhi sikap berlebihan), dan memperhatikan kadar kemampuan tubuh dan jiwa dalam melakukan apa saja, adalah masalah yang penting untuk diperhatikan, sehingga Imam Ali as. menyebut orang yang tidak memperhatikan kadar

---

[1] *Nehzat e Eslami dar Sad Sal e Akhir*, Murtadha Muthahari, halaman 89.

[2] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 79, halaman 113.

[3] *Az Saba ta Nima*, jilid 1, halaman 322; *Daramadi bar Namayesh dar Iran*, Jabir Anashiri, halaman 86; *Dairatul Maarif Tasyayu'*, jilid 4; *Buletin Honar*, edisi kedua, musim dingin 1361, halaman 33, 37, 106 dan edisi ke 4, musim gugur 1362, halaman 29; *Asrarus Syahadah*, Fadhil Darbandi, halaman 61 – 66.

[4] *Nahjul Balaghah*, khutbah 16, poin ke 7.

dirinya sebagai orang yang bodoh.[1] Menurut beliau keseimbangan tidak hanya harus diperhatikan dalam hal-hal materi saja:

> "Sesungguhnya hati ini terkadang bersemangat dan terkadang malas. Maka pekerjakanlah hatimu di saat ia bersemangat, dan jangan paksa ia bekerja saat ia malas, karena akan membuatnya menjadi keruh."[2]

Jadi salah satu jalan terbaik untuk menghindarkan diri dari tekanan jiwa dan stres adalah mengatur hati ini, mensucikannya seraya berjalan di jalur ketakwaan.[3] William James berpendapat bahwa kebesaran hati kuncinya ada pada mengatur perasaan dan berperangai mulia berdasarkan aturan-aturan keagamaan. Ia berkata:

> "Dalam diri orang-orang yang terikat dengan ajaran agama terdapat ketenangan, kewibawaan, kelembutan, cinta dan pengorbanan."[4]

3. Ketegaran

Beberapa peneliti Barat berkata tentang ketegaran:

> "Orang-orang yang tegar menghadapi cobaan, lebih kecil resikonya terserang penyakit-penyakit dan tidak mudah mengalami stres."

Ketegaran memiliki tiga unsur: bertekat kuat dalam bekerja, usaha pencarian solusi permasalahan, dan menyambut perubahan serta menganggapnya sebagai kesempatan untuk berkembang dan lebih maju.[5]

---

[1] *Nahjul Balaghah*, hikmah 149.

[2] Ibid, hikmah 193.

[3] *Ushul e Behdasht e Ravani (Prinsip-Prinsip Kesehatan Jiwa)*, Sayid Abul Qasim Husaini, halaman 132..

[4] Ibid, halaman 136.

[5] *Naqhs e Din dar Behdasht e Ravan* (sekumpuan makalah), halaman 29.

Islam adalah agama yang menegaskan ketegaran dan kesabaran di hadapan masalah-masalah[1] dan segala hal yang tidak enak, menekankan manusia untuk bersabar dalam menyelesaikan problema-problema yang merupakan ujian Ilahi;[2] dengan demikianlah Islam membentuk pribadi-pribadi manusia yang kokoh bagai gunung batu. Imam Shadiq as. berkata:

> "Sesunggunya orang yang beriman lebih kuat dari sepotong besi. Karena besi tetap akan meleleh jika ia dipanaskan, namun orang yang beriman, meskipun ia mati terbunuh, kemudian hidup lagi, kemudian mati lagi, imannya tidak akan berubah."[3]

4. Bersabar dan bertahan

Jika manusia tidak bersabar saat berhadapan dengan faktor faktor pemicu stres, maka masalah-masalah yang akan dihadapinya akan menjadi lebih rumit dan betapa masalah kecil menjadi pemrasalahan yang besar. Berdasarkan prinsip *clasical conditioning*, jika seseorang bersabar dalam menghadapi suatu perkara, di kali berikutnya saat ia menghadapi perkara yang sama ia akan menjadi lebih kuat; dan begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, kesabaran sangat penting sekali bagi menurunnya tingkat tekanan jiwa seseorang.[4]

Banyak pakar psikologi yang melakukan penelitian bahwa Sebagian ahli tahkik psikologi pengotbatan dibawah tema pengumuman masalah presaaanaan ke keharusan tidak adanya kesendirian orang yang sakit dalam berhadapan dengan masalah-masalaha persaaananan dan sibuk menyuembuhkan para pasian secara kelompok atau individu.

Banyak sekali ayat-ayat yang berbicara tentang kesabaran:

---

[1] Al Baqarah, ayat 155.

[2] Al Insyiqaq, ayat 6.

[3] *Bihar Al Anwar*, Muhammad Baqir Majlisi, jilid 68, halaman 304.

[4] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 762 dan 763.

"Kami telah menciptakan manusia dalam kesengsaraan."[1]

"Wahai manusia, sesungguhnya engkau menuju Tuhanmu dan engkau akan bertemu dengan-Nya."[2]

Umat manusia bagaikan kafilah yang berjalan berbondong-bondong menuju Tuhannya, dan dalam perjalanan itu mereka harus berhadapan dengan kesusahan dan kesulitan; inilah tabiat kehidupan.

Al Qur'an telah menjelaskan bahwa sudah tabiatnya kehidupan ini penuh dengan kesusahan dan jerih payah yang mana semua itu adalah ujian Ilahi. Maka tidak ada senjata yang lebih ampuh selain kesabaran untuk digunakan dalam hidup ini. Dalam pandangan Al Qur'an ada tiga poin penting tentang kesabaran:

1. Orang-orang yang bersabar atas ujian disebut sebagai orang yang berhasil. Kabar gembira akan disampaikan oleh malaikat-malaikat sorga kepada orang-orang yang bersabar dan mengucapkan *"inna lillahi wa inna ilaihi raji'un"*.[3]

2. Kesabaran adala ujian yang dilimpahkan kepada para nabi *ulul 'azmi*;[4] kesabaran adalah syarat mantap dan kokohnya perkara-perkara[5] dan para nabi yang telah dijadikan sebagai suri tauladan kepada kita itu tak lain dan tak bukan adalah orang-orang yang selalu bersabar atas para penentang dan segala kejadian yang menimpa mereka. Mereka adalah nabi-nabi yang tangguh dengan kesabarannya, seperti nabi Dawud as.,[6] nabi Ya'qub as.,[7] nabia Ayub

[1] Al Balad, ayat 4.

[2] Al Insyiqaq, ayat 6.

[3] Al Baqarah, ayat 155 – 156.

[4] Al Ahqaf, ayat 35.

[5] Ali Imran , ayat 186

[6] Al An'am, ayat 3.

[7] Yusuf ayat 83 sampe 18

as.,[1] nabi Ismail as., nabi Idris as., nabi Dzulkifli as.,[2] nabi Nuh as., nabi Yunus as. dan nabi Zakariya.[3]

3. Al Qur'an menekankan kepada orang-orang yang beriman untuk meminta bantuan dari kesabaran dan shalat,[4] yang mana dengan kesabaran itulah sekelompok yang jumlahnya sedikit dapat mengalahkan kelompok banyak jumlahnya.[5] Bekal asli dalam perjalanan batini dan kearifan adalah kesabaran.[6]

Semua itu dapat disimpulkan dalam satu ayat:

> "Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sungguh bersama kesulitan itu ada kemudahan."[7]

5. Perlindungan sosial dan emosional (terhadap keluarga dan sesama)

Salah satu hal yang dapat mengamankan seseorang dari kerasnya pukulan yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa buruk dalam kehidupan, adalah adanya perlindungan dari sesamanya, baik kawan, kerabat dan keluarga. Perlindungan tersebut memiliki tiga bentuk berikut ini:

1. Perlindungan antar kerabat atau keluarga dalam bentuk materi, misalnya membantu memberikan pinjaman uang, membelikan apa yang tidak mampu dibeli sesamanya, mengerjakan apa yang tidak mampu mereka kerjakan, dan seterusnya.

---

[1] Shaad ayat 44

[2] Al Anbiya ayat 91 dan 76

[3] Ibid.

[4] Al Baqarah, ayat 45 – 153.

[5] Al Baqarah, ayat 250.

[6] Al Kahf, ayat 67 – 112.

[7] Al Insyirah, ayat 5 – 6.

2. Perlindungan dengan cara membagi membagi informasi dan bekerja sama agar mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan serta terhindar dari bahaya dan kerugian sebisa mungkin.

3. Perlindungan dengan memberikan kepercayaan kepada orang lain serta menunjukkan kelayakannya untuk menjalankan tugas yang sedang diemban.

Bentuk perlindungan semacam ini sangat penting sekali untuk mendidik dan mendewasakan seseorang. Jika kita memberikan perlindungan perasaan kepada saudara kita, ia akan terbantu untuk mencari dan memiliki pandangan hidup yang benar, menemukan jalan positif dan dapat menghadapi permasalahan dengan tegar.

Para peneliti membuktikan, berdasarkan hasil penelitiannya yang dilakukan terhadap para pemudi muda, bahwa perlindungan orang tua terhadap perasaan anak-anak perempuannya sangat penting sekali bagi kejiwaan mereka, khususnya bagi mereka yang tertekan karena tidak mendapatkan suami atau kehilangan suaminya.[1]

Ikatan sosial dengan masyarakat

Islam, menganggap Muslimin yang hidup bersama-sama sebagai satu keluarga besar. Orang-orang yang lebih banyak usianya dianggap sebagai orang tua dan yang lebih muda dianggap sebagai anak-anak.[2] Dalam kehidupan bermasyarakat, diperlukan bermacam-macam bentuk perlindungan; yang di antaranya adalah:

A. Perlindungan terhadap sesama Muslim

Islam menjadikan pementingan perkara sesama Muslim sebagai tolak ukur ke-Musliman. Nabi Muhammad saw. bersabda:

---

[1] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 590 – 593.

[2] *Bihar Al Anwar*, jilid 74, hal 9.

"Barang siapa bangun dari tidurnya di pagi hari dan ia tidak memikirkan perkara sesamanya, maka ia bukanlah termasuk dari orang-orang Muslim."[1]

Jika setiap Muslim saling memperhatikan sesamanya, maka tidak ada satu orang pun yang akan merasa kesepian tanpa ada yang peduli padanya. Demikianlah ajaran suci agama ini.

B. Perlindungan terhadap orang-orang berusia lanjut dan yang tertimpa kesusahan

Di kalangan masyarakat, orang-orang yang sudah berusia lanjut dan yang mereka yang tertimpa musibah adalah orang-orang lemah yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Islam sangat menekankan kepada kita untuk memberikan perlindungan materi dan ruhani kepada mereka.[2] Islam memerintahkan pemeluknya untuk membayar khumus,[3] zakat,[4] sedekah[5] dan infak[6] untuk tujuan ini. Islam menekankan kepada kita semua untuk membantu mereka baik secara terang-terangan ataupun sembunyi-sembunyi.[7]

Agama Islam menekankan kecintaan terhadap sesama saudara siman yang mana semakin tinggi kecintaan seseorang kepada saudaranya semakin tinggi pula lah imannya.[8] Mengunjungi saudara seiman bagaikan berziarah ke rumah Tuhan nilainya[9] dan hal itu akan membuahkan ketenangan yang tiada tara.

---

[1] *Al Kafi*, jilid 2, halaman 164.

[2] Al Baqarah, ayat 267.

[3] Al Anfal, ayat 41.

[4] Al Baqarah, ayat 177.

[5] Al Baqarah, ayat 273.

[6] Al Baqarah, ayat 274.

[7] Al Baqarah, ayat 271.

[8] *Al Kafi*, jilid 3, halaman 253 – 293.

[9] Ibid, halaman 254.

C. Perlindungan terhadap para tetangga

Imam Ali as. berkata:

> "Rasulullah begitu menekankan dan memberikan nasehat tentang memuliakan tetangga sampai-sampai kami menyangka bahwa para tetangga juga bakal mendapatkan bagian dari warisan yang akan kami tinggalkan."[1]

Dalam ajaran agama ini disebutkan bahwa berbuat baik kepada para tetangga akan menyebabkan melimpahnya rizki.[2] Adapun siapa saja tetangga kita? Islam menjelaskan bahwa 40 rumah yang berada di sekitar rumah kita adalah tetangga kita.[3] Dalam ajaran ini, jika seseorang dapat dengan nyenyak tidur dalam keadaan kenyang namun tetangganya kelaparan, maka ia bukanlah Muslim.[4]

D. Perlindungan kekeluargaan

Ayat-ayat Al Qur'an dan riwayat menekankan kita untuk bersilaturrahmi. Dalam pandangan para maksumin, silaturrahmai adalah sebab dipanjangkannya umur dan turunnya berah serta makmurnya kampung halaman kita. Adapun memotong hubungan kekeluargaan (lawan dari silaturrahmi) akan menyebabkan pendeknya umur dan siksaan neraka di akherat.[5]

Jika kita mampu dan memang memungkinkan, Islam mewajibkan kita untuk memberi nafkah kepada keluarga terdekat, seperti anak, cucu, kakek dan nenek.[6] Dari sisi lain, mereka tidak hanya harus diberi perlindungan finansial saja, namun juga perlindungan dengan segenap maknanya. Jika seandainya salah satu di antara mereka telah berbuat salah dengan membunuh seseorang, maka kita harus

---

[1] *Nahjul balaghah*, surat ke-47.

[2] *Al Kafi*, Syaikh Kulaini, jilid 2, halaman 490.

[3] Ibid, halaman 493.

[4] *Bihar Al Anwar*, jilid 74, hal 387.

[5] An Nisa', ayat 1.

[6] *Tahrirul Wasilah*, Sayid Ruhullah Musawi Khumaini, jilid 2, halaman 324 – 319.

berusaha membayarkan *diyah* (denda) kepada hakim syar’iy.[1] Silsilah urutan warisan juga berdasarkan silsilah urutan kekeluargaan.[2] Berdasarkan ajaran islami jika seseorang memberikan sesuatu kepada ikatan kekeluargaan ini. Dalam ajaran Islam, seseorang yang telah memberikan sebuah hadiah kepada salah satu di antara mereka ia tidak berhak untuk mengambilnya kembali.[3] Hukum-hukum ini menunjukkan betapa ditekankannya perlindungan terhadap keluarga dan Islam adalah agama yang menjunjung tinggi hak-hak kekeluargaan.[4]

E. Perlindungan terhadap anak-anak yatim

Anak-anak yatim adalah bagian masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Al Qur’an sangat mementingkan perlindungan terhadap anak-anak yatim dan banyak sekali ayat-ayat yang menyinggung tentang masalah ini:

> “Dan muliakanlah anak-anak yatim.”[5]
>
> “Berprilakulah kepada mereka bagai kalian berprilaku kepada saudara-saudara kalian.”[6]
>
> “Jadikanlah keadilan sebagai kebiasaan kalian dalam berhadapan dengan mereka.”[7]
>
> “Jangan kalian sakiti mereka.”[8]
>
> “Berikanlah sebagian harta kalian kepada mereka.”[1]

---

[1] Ibid, jilid 2, halaman 599.

[2] Ibid, hal 363

[3] Ibid, hal 58.

[4] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 762.

[5] Ad Dhuha, ayat 19.

[6] Al Baqarah, ayat 220.

[7] An Nisa’, ayat 127.

[8] Ad Dhuha, ayat 9.

"kecuali dengan cara yng paling baik, janganlah kalian mendekat kepada harta mereka sampai mereka besar dan baligh"[2]

"Dan ketika mereka telah mencapai baligh, berikanlah harta mereka secara sempurna."[3]

Orang-orang yang beriman dilarang memakan harta anak yatim. Allah swt. berfiman:

"Mereka yang memakan harta anak yatim dengan tidak benar, pada hakikatnya mereka memasukkan api ke dalam perut mereka dan dengan segera mereka akan dilemparkan ke dalam api jahanam."[4]

F. Perlindungan kepada para tawanan dan orang-orang terlantar

Dalam Islam kita diperintahkan untuk memberikan perhatian dan bantuan kepada para tawanan (di zaman dahulu), orang-orang yang terlantar dan orang yang berhijrah dari tempat lain.[5]

"Maka berilah kepada kerabat yang terdekat akan haknya, denmikian (pula) kepada fakir miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan. Itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang mencari keridhaan Allah; dan mereka itulah orang-orang beruntung."[6]

"Ketahuilah, sesungguhnya apa saja yang dapat kalian peroleh sebagai rampasan perang maka sesungguhnya seperlima untuk Allah, rasul, kerabat rasul, anak-anak yatim, orang-orang miskin dan ibnusabil, jika kalian beriman kepada Allah dan kepada apa yang Kami turunkan kepada hamba kami

---

[1] Al Baqarah, ayat 215.

[2] Al An'am, ayat 152.

[3] An Nisa', ayat 6.

[4] An Nisa', ayat 10.

[5] Ad Dahr, ayat 8.

[6] Ar Ruum, ayat 38.

(Muhammad) di hari Furqan, yaitu di hari bertemunya dua pasukan. Dan Allah maha kuasa atas segala sesuatu."[1]

G. Perlindungan terhadap orang yang mengalami keterbelakangan mental

Al Qur'an juga memerintahkan orang-orang yang beriman untuk berbaik hati dan memberikan perlindungan keapada orang-orang yang mengalami keterbelakangan mental dan gangguan jiwa:

> "Dan janganlah kalian serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaan kalian) yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata yang baik."[2]

6. Menyatukan jiwa dengan sumber kekuatan

Salah satu cara yang harus selalu kita gunakan untuk menghadapi masalah-masalah dalam mengarungi samudera kehidupan ini menguatkan sisi spiritual kita, yakni menjalin hubungan yang baik secara spiritual dengan sumber kekuatan, yaitu Allah swt. Usaha tersebut dapat dicapai dengan pendekatan diri kepada-Nya dengan cara-cara berikut ini:

A. Doa dan zikir

Doa adalah meminta pertolongan dari Allah sang pemilik kekuatan nirbatas. Saat manusia berdoa kepada Tuhannya, ia akan merasakan ketenangan dan berkobarnya api harapan. Ia juga dapat merasakan ada kekuatan besar di atasnya karena ia telah menyatukan hatinya dengan sang pemilik kekuatan yang tak terbatas. Apa lagi jika seorang manusia berada dalam kondisi penuh bahaya yang sedikit sekali kemungkinan ia selamat, saat itu juga fitrahnya menyeru agar ia bersimpuh dan berdoa

[1] Al Anfal, ayat 41.

[2] An Nisa', ayat 5.

agar Allah swt. menyelamatkannya.[1] Adapun kebalikannya, orang yang enggan berdoa dan mengingat Allah swt. akan mendapatkan kehidupan yang penuh kesengsaraan,[2] karena orang yang beriman dan selalu ingat Tuhan tidak memandang materi sebagai segala-galanya sehingga jika seandainya ia mengalami kerugian materi ia harus terkapar kesusahan dan kehilangan kesabaran.

Dalam berdoa, terjadi semacam jalinan batin antara seorang hamba dengan Tuhan, dan sering kali jalinan ini berbeda-beda tergantung dengan pelakunya. Di saat seseorang tidak bisa mencurahkan isi hatinya untuk mengadu meskipun kepada orang yang terdekat sekalipun, namun di hadapan Tuhan ia bebas mengadukan apa saja. Dengan demikian derita yang ia rasakan menjadi lebih ringan. Imam Ali as. berkata:

> "Wahai yang nama-Nya adalah obat dan dzikir-Nya adalah kesembuhan."[3]

B. Shalat

Shalat adalah meminta pertolongan kepada Allah swt. dengan adab-adab tertentu yang ia miliki. Dalam Al Qur'an disebutkan bahwa orang yang beriman hendaknya mencari pertolongan dari kesabaran dan shalat.[4] Banyak sekali penelitian yang telah dilakukan terhadap ritual-ritual peribadatan dalam berbagai mazhab dan terbukti bahwa ibadah dan doa memiliki dampak positif dalam diri manusia: dirasakannya ketenangan, semangat lebih besar untuk hidup, berkurangnya stres, jernihnya fikiran, sehatnya jiwa, dan seterusnya. Bahkan ibadah-ibadah semacam ini dapat dikategorikan sebagai obat

---

[1] Yunus, ayat 22: "Dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menimpanya, dan mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata."

[2] *Mafatihul Jinan*, doa Kumail

[3] Ibid.

[4] Al Baqarah, ayat 45 dan 153: "Dan carilah pertolongan (dari Allah) melalui perantara sabar dan shalat. Sesungguhnya yang seperti itu adalah berat kecuali bagi orang-orang yang takut pada Tuhannya."

penenang jiwa yang ampuh.[1] Shalat dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi seorang hamba karena:

1. Ketika seorang hamba berdiri untuk menjalankan ibadah shalat, pikiran dan ingatannya akan terpalingkan dari kesusahan dan tekanan yang sedang dialaminya, hatinya hanya terfokus kepada Tuhan. Ketika seseorang tidak hanyut dalam perasaan sedih dalam menghadapi permasalahan, saat itu itu juga beban permasalahan tersebut akan terasa lebih ringan baginya.

2. Dalam shalat terjadi jalinanan perasaan antara seorang hamba dengan Tuhannya dan ikatan inilah yang menciptakan kekuatan dalam hatinya sehingga ia dapat merasakan ketenagan.

3. Shalat memiliki adab-adab yang dapat mengantar jiwa manusia ke alam ketenangan.

4. Memahami dan menghayati setiap dzikir yang dibaca di dalamnya, khususnya ayat yang berbunyi "Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya pada-Mu kami minta pertolongan", ayat yang mengilhamkan tekat pada diri kita untuk tidak pernah tunduk dan menyembah selain Allah swt.[2]

Tingginya ketenangan jiwa seseorang yang menghayati shalat dan hanyut dalam cinta Ilahi tidak dapat digambarkan dengan mudah. Pada suatu hari Abu Darda' bercerita:

> "Beberapa saat sebelum fajar menyingsing, aku melihat Imam Ali as. di tempat ibadahnya tergeletak di atas tanah. Aku mendekatinya dan menggerakkan tubuhnya, namun aku lihat ia tidak bergerak sedikitpun. Aku bergegas ke rumahnya dan memberikan kabar ini kepada istri beliau, Fathimah Az Zahra. Sesampai di rumah putri nabi itu bertanya, "Siapakah kamu?" Aku menjawab, "Aku adalah Abu Darda', pembantumu." Ia bertanya: "Ada apakah gerangan?" Aku menjawab, "Aku menemukan imam Ali as. tergeletak meninggal dunia dalam keadaan beribadah!" Namun mendengar itu Fathimah Az Zahra hanya menanggapi, "Biarkan saja, memang ia seperti itu saat beribadah karena begitu takut akan Allah swt."[3]

[1] *Naqsh e Din dar Behdasht e Ravan*, sekumpulan makalah hal 286.

[2] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 761.

[3] *Al Amali*, Syaikh Thusi, majelis ke-18.

Sebuah contoh menarik lainnya adalah dicabutnya sebatang anak panah dari tubuh Imam Ali as. saat ia berada dalam keadaan shalat tahajjud. Dalam keadaan itu karena shalatnya yang begitu dalam dan khusyu' ia tidak merasakan sakitnya anak panah dicabut dari tubuhnya.[1]

Elexis Carl mengakui bahwa shalat adalah pembawa ketenangan dan ketentraman maknawi dan keadaan inilah yang sangat dibutuhkan oleh orang-orang yang sedang berhadapan dengan tekanan jiwa. Tak jarang orang-orang mendapatkan kesembuhannya di tempat mereka beribadah. Sertbut seorang psikolog Inggris sependapat dengan William James tentang shalat dan ia berkata:

"Dengan sholat kita bisa mencapai segunung kebahagiaan yang mana kita tidak akan bisa mencapainya lagi kecuali dengan cara itu"[2]

C. Bertawasul

Salah satu keyakinan yang dimiliki oleh umat Islam adalah tawasul. Tawasul adalah salah satu cara seseorang melampiaskan beban perasaan dalam hatinya. Keyakinan akan tawasul (bahwa para hamba-hamba yang terdekat dengan Tuhan dapat membantu kita—*pent.*) membuat kita merasa yakin bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini adalah kehendak Allah swt. (yakni tauhid *af'ali*) dan para wali-wali-Nya adalah perantara-Nya dalam mencurahkan rahmat dan karunia, di samping itu perkataan mereka juga didengar oleh Tuhan, dan mereka juga bisa memberikan syafaat dengan izin-Nya.[3] Oleh karena itu saat kita sedang berada dalam kesusahan, kita disarankan untuk bertawasul kepada mereka, menjadikan mereka sebagai perantara turunnya rahmat dari sisi Allah swt. Kenyataan ini telah terbukti, banyak sekali hamba-hamba Allah swt. yang bersimpuh mengadu kepada mereka dan mereka pun mendapatkan bantuan dan hajat-hajatnya terpenuhi. Bertawasul dapat menguatkan kadar tawakal (penyerahan diri kepada Allah swt.) seseorang. Dengan menjalin hubungan dengan wali-wali

---

[1] *Olguhaye Raftari e Emam Ali*, Muhammad Dashti, halaman 342.

[2] *Naqsh e Din dar Behdasht e Ravan*, sekumpulan makalah halaman 106.

[3] *Mafatihul Jinan*, doa ziarah Jamiah Kabirah.

Alalh swt. yang memiliki kedudukan tinggi di sisi-Nya dan juga memiliki pengaruh dalam pengaturan alam semesta, dapat membuat kita merasa tentram dan tidak kesepian.[1]

D. Ziarah ke tempat-tempat suci

Ibadah yang dilakukan secara bersama-sama dapat dipastikan memiliki pengaruh tersendiri dalam mengurangi tekanan jiwa pada seseorang. Kegiatan seperti ini telah ada jauh sebelum Islam, bahkan jauh sebelum sejarah dicatat. Mereka bersama-sama berkumpul dan menciptakan satu rasa dan perasaan, saling dekat satu samalain, saling membagi kebahagiaan dan mencurahkan kesedihan, yang mana dengan demikian rasa sakit yang mereka rasakan dengan sendirinya akan berkurang. Salah satu kegitatan yang seperti itu adalah berziarah bersama-sama. Saat ini pun kita dapat melihat fenomena ini, orang-orang berkumpul dengan pakaian rapi, bersih, wangi, beribadah bersama dengan khusyu' dan penghayatan. Dengan mengingat esensi yang dimiliki ajaran ini, kesucian dan keagungannya dapat terlihat dengan jelas.[2]

Dalam agama Islam, terdapat berbagai tempat suci seperti kota Makkah, Madinah, Atabat, Masyhad, Qom, Goa Hira, Sumur Zamzam, Mina, Arafah, Shafa, Marwa, dan masih banyak lagi, yang mana merupakan tempat berziarahnya hamba-hamba Allah; yang sebagian dari itu adalah wajib, dan sebagian lainnya disunahkan namun penuh penekanan dalam menjalankannya.

Ziarah adalah mengikat janji, bertumpu pada tauhid dan menyatukan jiwa dengan kebenaran wahyu. Ziarah adalah baiat dan sumpah setia kepada para imam, para wali Allah swt. yang terdekat dengan-Nya.

Dalam agama Islam, khususnya mazhab Syi'ah, ziarah begitu ditekankan kepada para pemeluknya. Berziarah ibaratnya seseorang sedang berada di rumah orang yang dicintainya, orang yang memahami sakit dan deritanya. Di situ ia mengadukan permasalahannya. Di rumah itu ia merasa

[1] *Ravanshenashi e Salamat*, M. Robin Dimato, jilid 2, halaman 762.

[2] *Naqsh e Din dar Behdasht e Ravan*, sekumpulan makalah, halaman 128 - 131, menukil dari Will Durant: Sejarah Peradaban.

tentram karena ia merasa tidak sendiri lagi dan sedang berada di bawah naungan rahmat dan kekuatan Allah swt. Al Marhum Naraqi menulis:

> "Arwah-arwah kudus yang memiliki kekuatan tersendiri, khususnya arwah para nabi, para imam dan para wali Allah swt., setelah terbebas dari kurungan jasad ini, terbang menuju alam *tajarrud*. Di alam itu mereka berada di ujung ufuk tertinggi yang mana pengetahuan mereka dapat menjangkau segala hal yang ada di dunia. Apa yang terjadi di dunia dapat dengan jelas mereka saksikan. Mereka juga memiliki pengaruh dengan izin Allah atas urusan-urusan dunia. Mereka menyaksikan orang-orang yang berziarah kepada mereka. Mereka faham dengan jelas apa yang diinginkan peziarahnya. Kemudian dengan ziarah itu Allah menghantarkan angin rahmat kepada mereka, memenuhi kebutuhan, memaafkan dosa dan menjauhkan mereka dari kesusahan. Arwah-arwah suci itu dengan izin-Nya dapat memberikan syafaat untuk mereka. Inilah rahasia mengapa ziarah nabi dan para imam begitu ditekankan."[1]

Selama ini dan sampai kapanpun ziarah terbukti memiliki efek dalam memberikan pemecahan permasalahan dan perubahan dalam kehidupan.

[1] *Jami'us Sa'adat*

Daftar Pustaka

Al Qur'an Al Karim

Nahjul Balaghah, kumpulan ucapan Imam Ali as., disusun oleh: Sayid Radhi, terbitan Nashr e Emam Ali, 1369 H.S.

A'yanus Syi'ah, Amin Muhsin.

Adabul Thiff

Adabus Shalat, Sayid Ruhullah Musawi Khomaini, Moeasese e Tanzim va Nashr Asar e Emam Khomaini, cetakan ke-1 1370 H.S.

Akhlak e Nashiri, Khwajah Nashiruddin Thusi, di-tashih oleh Jalal homai.

Al I'tiqadad, Muhmmad Baqir Majlisi.

Al Kamil, Ibu Atsir.

Al Mufradat, Raghib Isfahani.

Al Qawaid Al Fiqhiyah, Nashir Makarim Syirazi.

Al Wafi, Mula Muhsin Faidh Kashani, Isfahan, Maktabah Imam Amurul Mukminin, 1374 H.S.

Amali, Sayid Murtadha Syaikh Thusi, penerbit Darul Tsaqafah, Qom, 1414 H.

Anggizesh va Hayajan, Mohammad Karim Khoda Panahi, Tehran, penerbit Semat, 1374 H.S.

Anggizesh va Hayajan, Muri, terjemahan Muhammad Taqi Barahini, Entesharat e Sherkat e Sahami Cehr, 1363 H.S.

Anggizesh va Shakhsiyat, terjemahan Ahmad Rezvani, Tehran, Darul Kutub Al Islamiyah, 1389 H.S.

Anggizesh, Abdulali, Astan e Qods e Razavi, 1366 H.S.

Aramesh e Akhlak, Brait, terjemahan Qarace Daghi.

Asrarus Syahadah, Darbandi Fazel.

Az Shaba ta Nima

Barresi e Moqadamati Ravan Shenashi e Eslami, Sayid Abul Qasim Husaini, Astan e Qods e Razavi, 1364 H.S.

Behdasht e Ravani, Shamlou, Tehran, penerbit Rushd, cetakan ke-10.

Biharul Anwar, Muhammad Baqir Majlisi, Muasasah Al Wafa Beirut, 1403 H.

Dairatul Maarif

Daramadi bar Namayesh dar Iran, Anashiri Jabir.

Din va Cehsmandazihaye Now, Legenhaushen, terjemahan Ghulam Muhsin Tawakuli, Qom, Daftar e Tabilgaht r Eslami e Hauzeh e Imiyeh, 1376 H.S.

Din va Ravan, William James, terjemahan Mahdi Qaeni, Tehran, penerbit Darul Fikr.

Dur Al Mantsur, Suyuthi.

Ebn Sina va Amradh e Asabi Ravani, Abul Hasan Farmudi.

Ehya e Fekr e Dini, Murtadha Muthahari.

Ensan dar Eslam, Abdullah Jawadi Amuli, Markaz e Nashr e Farhanggi e Raja, 1372 H.S.

Ensan dar Jostejoue Ma'na, Victor Francle, terjemahan Shalehiyan dan Moarezi, Universitas Tehran 1354 H.S.

Ensan dar Qoran, Hasan Zade Amuli, Entesharat e Az Zahra, 1364 H.S.

Ensan Maujud e Nashenakhte, Elexis Karl.

Eslam va Moqtazeyat e zaman, Murtadha Muthahari.

Eslam va Ravan Shenashi, Mahmud Bustani, terjemahan Mahmud Hushaim, Astan e Qods e Razavi, 1372 H.S.

Estres e Daimi, Pierre Lou & Hendri Lou, terjemahan Abbas Qarib, percetakan Deraksheshs.

Estres, Risheyabi Awamel e Ejad Konandie va Rahhaye Moqabele ba Anan, Qasim Zadeh Farid, cetakan Talie e Salamat, 1376 H.S.

Faslname e Andishe va Raftar, 1-2, musim gugur 1374 H.S.

Faslname e Honar, edisi ke-2, musim dingin 1361 H.S. dan edisi ke-4, musim gugur 1362 H.S.

Feshar e Ravani va Ezterab, Povel, terjemahan Abbas Bakhsyi Pur dan Hasan Shaburi Moqadam, Astan e Qods e Razavi, 1377 H.S.

Feshar e Ravani, Cooper, terjemahan Mahdi Qarace Daghi dan Nahid Syarif Zade, cetakan Khushrang, 1373 H.S.

Feshar e Ravani, Martin C., terjemahan Parvin Blurci, penerbit Poshang.

Fetrat, Murtadha Muthahari, penerbit Anjoman e Eslami e Daneshjuyan e Madrese e Ali Sakhteman, 1361 H.S.

Filsuf e Rey, Mahdi Muhaqiqi.

Gami Farasuye Ravanshenashi e Eslami, Hasan Muhammad Sharqawi, terjemahan Dr. Sayid Muhammad Baqir hujjati, daftar e Nashr e Farhang e Eslami, 1365 H.S.

Ghurarul Hikam wa Durarul Hikam, Abdul Wahid Asadi, terjemahan Muhammad Ali Anshari, Qom, Darul Kitab.

Hidayatul Muta'allimin fil Thibb, Ahmad Akhawaini, 1371 H.S.

Jamius Saadat, Naraqi.

Kanzul Ummal fi Sunanil Aqwal wa Af'al, Alauddin Ali Muttaqi hindi, Beirut, Muasasah Ar Risalah, 1409 H.

Khishal, Syaikh Shaduq, penerbit Jamiah Mudarrisin Qom, 1403 H.

Khoda dar Nakhudagah, Victor Francle, terjemahan Ibrahim Yazdi, Moasese e Khadamat e Farhanggi, 1385 H.S.

Kifayatul Ushul, Akhund e Khorasani, cetakan ke-3, Ketab Forushi e Eslamiye.

Ma'anil Akhbar, Syaikh Shaduq, penerbit Jamiah Mudarrisin Qom, 1361 H.S.

Majale e Daru va Darman, tahun ke-10 no 9 , 10 Bahman 1371 H.S & tahun ke-11, 10 Efand 1371 H.S.

Maktabhaye Ravanshenashi va Naqd e An, Daftar e Hamkari e Hauze va Daneshgah, Tehran, penerbit Semat.

Miftahul Falah, Hasan Zade Amuli, percetakan Hikmat, 1366 H.S.

Mizanul Hikmah, Muhmmad Muhammadi Reyshahri, Maktab Al A'lam Al Islami, cetakan kedua 1367 H.S.

Mosyawere wa Ravan Darmani, Sayid Ahmad Ahmadi, Universitas Isfahan, cetakan ketiga 1371 H.S.

Nahjul Fashahah

Naqhs e Din dar Behdasht e Ravan, sekumpulan makalah, terbitan Navid e Eslam.

Negarani va Ezterab, Logal Andre, terjemahan Muhhammad Reza Shooja, Astan e Qods e Razavi, 1375 H.S.

Nehzathaye Eslami dar Sadr e Resale e Akhir, Murtadha Muthahari.

Ofoqhaye Walatar Fetrat e Ensan, Abraham Maslow, terjemahan Ahmad Rezvani, Astan e Quds e Razavi, 1374 H.S.

Olgu haye raftariye emam ali as., Dashti Muhammad,

Oshul e Behdasht e Ravani, Sayid Abul Qasim Husaini, Astan e Qods e Razavi, 1374 H.S.

Parashtesh e Agahane, Muhammad Reza Rezvan Thalab, Qom, cetakan Mehr 1375 H.S.

Qoran va Ravanshenasi, Muhammad Osman Nejati, terjemahan Abbas Arab, Astan e Qods e Razavi.

Ravan Shenashi Anggizesh va Hayajan, Benab Muhyiddin Mahdi, penerbit Dana, 1374 H.S.

Ravan Shenashi e Afsordegi, Bernez, terjemahan Qarce Daghi, penerbit Roushangharan, 1370 H.S.

Ravan Shenashi e E'temad be Nafs, Nasab Ali Islami, penerbit Miqdad 1373 H.S.

Ravan Shenashi e Salamat, M. Robin Dimato, terjemahan Dr. Kiyanush Hashemiyan, Tehran, penerbit Semat, 1378 H.S.

Ravansheansi va Din, Yung, terjemahan Fuad Ruhani, Sherkat e Ketabhaye Jibi, 1376 H.S.

Ravanshenashi e Roshd, Syu'ari Nezad, Moasese e Etealaat, cetakan ke-9.

Ruh va Aramesh e Darun, Murni Zozf, terjemahan Husyar Razm Ara, cetakan Sepanj 1374 H.S.

Ruhul Ma'ani, Arusi Huwaizi Ali bin Jumah.

Ruhul Shalat fi Al Islam, Thabarah Afif Abdul Fattah.

Safitnatul Bihar, Syaikh Abbas Qumi, Kanun e Entesharat e Abidi.

Shahifah As Sajjadiyah, doa dan munajat Imam Zainul Abidin, penerbit Golbarg 1377 H.S.

Shenakht e Darman e Afsordegi, Aidi Bern, terjemahan Hasan Farvazande Jani, Astan e Qods e Razavi, 1374 H.S.

Sunan, Ibnu Dawud.

Sunan, Ibnu Majah.

Tafsir Al mizan, Thabathabai Sayid Muhammad Husain, Tehran, Darul Kutub Al Islamiyah, 1385 H.S.

Tafsir Al Tibyan, Muhammad bin Al Hasan Tushi, Ihyau Al Turats.

Tafsir As Shafi, Mula Muhsin Faidh Kashani, Beirut, Muasasah Al A'lami, 1399 H.S.

Tafsir e Nemune, Nashir Makarim Syirazi, Darul Kutub Al Islamiyah, cetakan ke-17, 1372 H.S.

Tafsir Kabir, Fakhr Ar Razi.

Tafsir Majma'ul Bayan, Syaikh Abu Ali Fadhl bin Hasan Thabrasi, Beirut, Ihyau Al Turats, 1339 H.S.

Tafsir Nur Al Tsaqalain, Ali bin Jumah Arusi Huwaizi, Qom, percetakan Al Ilmiyah, 1382 H.S.

Tafsir, Qurthubi.

Tanidegi va Estres, Stora, terjemahan Poryarkh Dadestan e Sazman, Tehran, penerbit Rushd, 1377 H.S.

Tarikh e Tebb dar Iran pas az Eslam, Mahmud Najm Abadi.

Tarikh Tamadun, Will Durrant.

Tebb e Eslami, Brown Edward, terjemahan Mahmud Rajab Niya.

Tuhaful Uqul, Hasan bin Syu'bah Hamadani, penerbit Jamiah Mudarrisin Qom, 1404 H.

Ushul Al Kafi, Muhammad Ya'qub Kulaini, Maktabatul Islamiyah, 1394 H.S.

Wasailus Syiah, Muhammad bin Hasan Hurr Amili, Tehran, Ketabforushi e Eslamiye, 1403 H.

Wojdan, Ja’fari Muhammad Taqi, Tehran, Moasese e Matboate Eslami, 1374 H.S.

Zakhire Khwarazmshahi, Sayid Ismail Jarjani.

Ziyarat, Jawad Muhaditsi, percetakan Farhang e Eslami, 1371 H.S.